

當愛人 患上情緒病

李聰敏

愛上一個感情豐富、觸覺敏感的人，其情緒極易起伏，低落時甚至可以不上班一星期，連平日最愛吃的食品也拒絕進食；即使沒有說起令人難過的事，但卻會無故落淚……用盡方法也不能令愛人變回開朗，漸漸地，你明白到：所愛的人，患上了抑鬱症。

抑鬱症、鬱燥症、焦慮症等情緒疾患都是普遍的都市病，因此當你所愛的人患上情緒病時亦不足為奇，問題是怎樣看待對方病發時的徵狀，儘量減低由此而引起的關係問題。

愛在情緒病發時 — 六大招式

1. 切勿罪疚

情緒病雖然不是傳染病，但病者身邊的人卻很容易被當事人的情緒感染，有時更會想到患者的病是否與自己有關。這種想法通常都沒有根據，建議多肯定自己對對方的愛意，增強正能量。

2. 尋求協助

情緒疾患絕對可從藥物及心理治療中得著醫治；一些服務單位更有專門為各項相關疾患提供小組支援及治療。同時，亦鼓勵跟病者較親密的人，參與為親友而設的小組，好在知識上和精神上得到幫助。

3. 健康自愛

家屬對患者的關顧可能是長期性的，但卻不等於需要將全副心思都放在患者身上。學習給自己空間，在百忙中停一停，透過運動、興趣來舒展身心，有時候外出走走，與朋友玩樂。

4. 欣賞患者

我們很容易把焦點放在患者的徵狀上，忽略了對方仍然存有的優點和獨特性。不要讓徵狀掩蓋視線，揭開它，所愛的人仍然可愛。

5. 尊重對方

即使患病，思路有矛盾、情緒有波動，病者仍然是獨立的個體，有自己的思想、感受、選擇權和對自身生命的責任。我們可以鼓勵對方說出內心的體會，他們最需要的是最基本的尊重。

6. 敏銳體察

情緒病患者有很多不為人知的苦處，假如我們能多看相關的書籍、聆聽有關的資訊性講座，必能更認識疾病的屬性；此外，我們也可以透過觀察及交談，了解病者的需要。很多時，患者往往需要被聆聽多於收取意見。

當愛人患上情緒病，至要緊的是時刻醒覺：要處理的，不是病人，而是病症。

** 將本文獻給「與抑鬱共舞協會」，感謝多年來給我機會接觸一群處於抑鬱狀況的患者及家屬，體會他們的內心世界。