

# 愛情裡的兩、三事

LOVE



# 影片欣賞~記錄

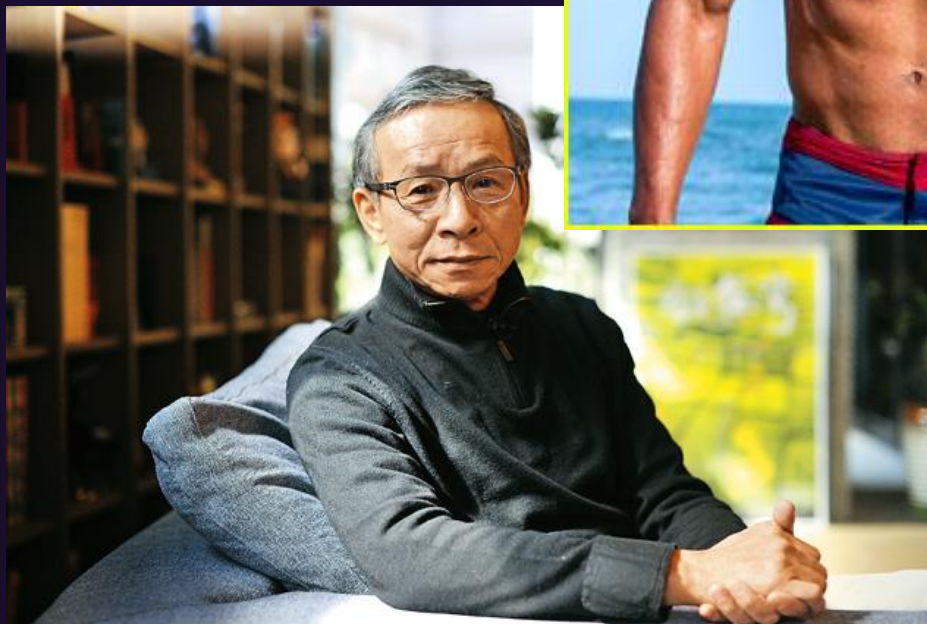


- ◆ 鈕承澤導演拍攝
- ◆ 彭于晏(阿翔)、張鈞甯(瑋瑋)、阿BEN(小棋)為主角
- ◆ 劇情簡介：  
他是他的麻吉兼室友；他卻愛上了他的她，一段不被接受的情感，讓他落入憂鬱症漩渦，藍色的紀錄是否會劃下句點？

1. 片中「**小棋**」有哪些情緒、想法與行為表現，傾向憂鬱症症狀的描述？
2. 小棋後來如何面對自己的困擾，走出低潮呢？



# 這些人是誰？



# 心的感冒

憂鬱症？



康健健康養生網

# 感冒症狀

咳嗽



發燒、頭痛



流鼻涕



肌肉酸痛



腹瀉



嘔吐



## 憂鬱症的情緒症狀



情緒低落、  
容易哭泣或易怒



對平常喜歡的事  
提不起興趣



過度自責或  
無價值感



思考力、注意力降低  
或無法做決定



重複出現自殺  
或死亡的念頭

## 憂鬱症的身體症狀



食慾或體重  
顯著改變



每天疲累  
或無活力



可察覺的躁動  
或動作遲滯



經常失眠或  
過度睡眠

## 憂鬱症常見的疼痛症狀



背痛



頸部或  
肩膀酸痛



頭痛



四肢疼痛



腸胃不適

如果您有上述的症狀，且持續兩週以上，請向醫師諮詢；如腦中閃現自殺念頭，請立即就醫！



# 憂鬱症常見症狀(DSM-5)

A.以下**5項**（或更多）症狀在**2週中同時出現**，造成**先前功能改變**；至少包括以下症狀之一（**1**）**憂鬱情緒**或（**2**）**失去興趣或愉悅感**。

- 1.幾乎整天且每天**心情憂鬱**，可由主觀報告（如感到悲傷、空虛或無助）或由他人觀察（如看起來在哭）得知（註：孩童及青少年可以是情緒易怒）。
- 2.幾乎整天且每天**明顯對所有活動降低興趣或愉悅感**（主觀說明或他人觀察）。





# 憂鬱症常見症狀(DSM-5)

- 3. 體重明顯減輕或增加（1個月內體重變化超過5%），或幾乎每天食慾降低或增加。（在孩童，需考量無法達到預期體重）
- 4. 幾乎每天都失眠或嗜眠。
- 5. 幾乎每天精神動作激動或遲緩（別人觀察到，不只是主觀感受不安或緩慢）。
- 6. 幾乎每天疲倦或無精打采。



# 憂鬱症常見症狀(DSM-5)

- 7.幾乎每天自我感到無價值感，或者有過度或不恰當的罪惡感（可能達妄想程度；不僅是對生病自責或內責）。
- 8.幾乎每天思考能力和專注力降低，或是猶豫不決（主觀報告或他人觀察）。
- 9.反覆想到死亡（不只是害怕死亡），反覆有自殺意念而無具體計畫，或有自殺舉動，或是有具體的自殺計畫。



# 憂鬱症常見症狀(DSM-5)

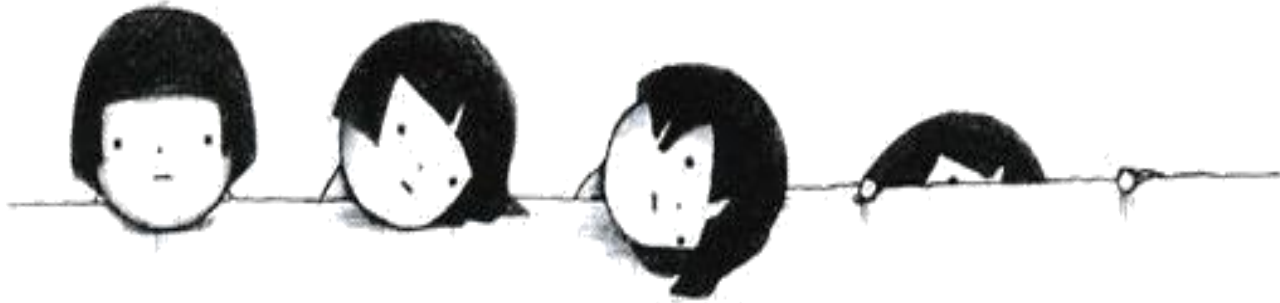
- B. 這些症狀引起臨床上顯著苦惱或社交、職業或其他重要領域功能減損。
- C. 這些症狀無法歸因於某一物質或另一身體病況的生理效應。



# 我會不會得了憂鬱症？



我總是覺得很累·非常



提不起勁，沒信心

# 憂鬱症 v.s 憂鬱情緒

★「憂鬱」情緒：指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒。當你有明確的「壓力」造成心情低落，並且你的心情幾天後就逐漸變好了，或是事情發生後(失戀、發生重大事故、親人過世等)，你的憂鬱情緒程度及持續的時間與周遭同樣際遇的朋友相似，那麼你只是處在「憂鬱情緒」中，也就是「鬱卒」的狀態。



# 憂鬱症 v.s 憂鬱情緒

★「**憂鬱症**」：是一種疾病。如果你發現周遭人與你有類似的壓力，相較之下，你**憂鬱**的程度明顯較他們強烈，或**憂鬱**的時間明顯地拖得較久（譬如，連續三個月以上心情都沒有好轉），你就有可能得到「**憂鬱症**」，**需找專家診斷及治療**。



# 為什麼會得到 憂鬱症？



# 憂鬱症成因

- 一個人會得到憂鬱症，**非單一因素造成**，有生物、心理人格及社會壓力事件等影響因素。**當有重大事件的發生或生活型態產生大的變化**，皆容易引發憂鬱症。
- 這些事件包括如人際煩惱、家庭衝突、退休、升遷、調職、失業、事業的失敗、失戀、結婚、生育、股票被套牢、親友過世、疾病、新居落成...等。





# 憂鬱症成因

- 有時**過度地壓抑情緒**或做事認真拼命、責任感強烈、很受周遭人信賴、**有完美主義的個性**也容易累積壓力，引發憂鬱症



小鬱偏愛完美主義者。

# Q:如何陪伴憂鬱症患者？



當心愛的人有憂鬱症，我該如何面對？是要小心翼翼地談話，然後不要提到任何關於憂鬱症的敏感話題？或是都不理他，讓他一個人靜一靜？還是應該鼓勵他多正向思考？



# 不要再說加油了

...好嗎?



想開一點

你很堅強，放心你會沒事的

你的想法太負面了，要正向點啊

明天會更好

你就是抗壓性太低才會憂鬱

別想太多

放鬆一下，把事情忘掉吧

老是這樣憂鬱不行  
人生還是得過下去

當一個人憂鬱/心情低落時討厭聽到的話，你說過 / 聽過幾句呢？

我的抗壓性沒有你想像的差，  
生病才是讓我現在抗壓性變低的原因...  
不介意他人的眼光，  
不認為自己出錯而給

# 3不原則 「不太過鼓勵，不 責備，不反駁」

多義特質者，找不到情緒出口，  
累積過多壓力導致身體無法負荷！

# 關心



多多關心患者，讓他們知道自己並不孤單！

## 傾聽



傾聽時，如果可以，  
告訴他們現在狀況不好，不代表未來會一直不好下去。

傾聽憂鬱症患者時，要讓他了解事情現在不好，但不代表未來會不好。

# 不要不理他



患者的孤獨很大，有時會大到拒絕任何人的接觸，  
在他們身邊的人要有耐心，千萬不要被拒絕就不理他。



## 一起出去玩



可以邀請他一起運動或參加輕鬆的活動，  
如果他不願意，也不要強迫。

## 鼓勵就醫



在患者身邊的人要積極鼓勵他們就醫，  
讓患者了解接受治療能有效對付症狀，讓病情好轉。

# 運動紓壓



2舊金山NIKE  
主路跑21公里事



如果你是「小棋」，  
當生活中有重大壓力事件且影響自己的情緒時，你會如何幫自己？  
生活中有哪些可以平復不好心情，避免痛苦繼續加深的好方法？

交流時間 - 情緒好妙方



# 情緒呵護-接觸更深的自己

- **回歸自我-情緒能量，其實是活著的象徵**
- 當漸漸的成長了，自我或人格會更為穩固，因此，當來自內在的情緒能量洶湧時.....  
→ 我們比較能節制，或，學會不失控。
- 然而，這些情緒能量，依然是重要的 → 並不是，不鬧事，就能不理會。
- 心情不好，會跟旁人分享或訴說嗎？
- 想想看，什麼事情最常造成你的內在「波濤洶湧」？



允許你的情緒存在，把用在對抗負向情緒的力量拿回來，放在理解情緒所帶來的訊息上

# 內在小孩的呼喚

- 長大之後，也許，我們學會了不哭鬧，
- **然後**，**憂慮、操煩、抱怨、指責、生氣、悶悶不樂、冷漠.....**或是，**發脾氣、嚴格看待他人、吃東西無節制.....**
- 某些程度，都像是內在小孩在說著：「**嘿，有些狀況不對了喲，停下來！注意我，看我，照顧我。**」
- **學習面對自己的真實感受，聆聽內在的自己：**  
「**現在的我，在想什麼？」**、**「現在的我有什麼感覺？」**」

當人生讓你失望，你知道你可以做什麼嗎？！  
就是繼續游下去！～ 海底總動員

**( When life gets you down do you wanna know what  
you've gotta do? Just keep swimming!)**

