

# 解憂雜貨店

這裡不賣日常生活用品，但提供一個抒發情緒的管道  
歡迎與我們分享你的心情與故事

有位重度憂鬱症的朋友，原因信任並與我分享，我還能如何幫助她嗎？她有定期做心理諮商與看醫生，我還有什麼可以多做去幫助她的嗎？(有自殺念頭，尚控制在沒有實際行動)非常感謝您！

From: Ch

哈囉 Ch～

謝謝你願意與我們分享你的煩惱。陪憂鬱症患者度過憂鬱症是非常不簡單的經歷，雙方都需要耐心跟勇氣，在過程當中想必你有些情緒，可能是挫折、擔心、不捨等等。但相信這位朋友因為你的陪伴，定能感受到周遭人們的善意及溫暖，慢慢走過人生難關的！

在面對憂鬱症患者時，可以參考以下「三不守則」：

「不鼓勵，不責備，不反駁」

1. 不鼓勵：不要一直對患者說要加油要正向思考等話語。
2. 不責備：不要責備患者說都是他的錯，或是有病就什麼事都做不好等等。
3. 不反駁：面對患者沮喪的話語，傾聽就好，不要一直反駁對方說的都是錯的。

以下是陪伴憂鬱症朋友的參考：

## 1.表達關切之意

最重要的第一件事是關心、傾聽和陪伴，明瞭憂鬱症患者的痛苦，不意味著知道他們的感覺。畏縮和無法溝通是疾病的一部份，當他想說的時候，你只需傾聽，不要想把他拉出來。在患者談起自殺念頭的時候，坦率地與他們談論自殺的話題，不要用自己的經驗判斷她是對或錯，也不要建議她該如何做，只要傾聽和陪伴或給她一個擁抱，讓她知道身邊還有人支持她。

## 2.詢問如何幫忙

假設朋友允許，可陪伴她就醫，並且盡力陪伴她完成療程，或是在她不適應原本療程時陪伴她尋找他法，或者她想自己就醫時，也會因為你的關懷，感受到你的支持，明白她並不是一個人孤軍奮戰。

### 3.給予希望

讓他知道憂鬱症可以治療，並且有可能變好，只是需要時間讓治療發揮效用，療程不會一直持續下去，且當一個療程結束，他就會好轉很多。

### 4.增強正向思考

憂鬱症患者通常覺得自己一文不值，且專注在過錯和缺點上。提醒他有的優點，以及他對你的意義何其重大。

### 5.保持幽默感

有時你也會感到挫折、生氣，但試著不要在憂鬱症患者面前吐露，或將氣發在他們身上。可能的話，利用幽默稀釋壓力，讓氣氛明朗，但不要開過分的玩笑。

### 6.鼓勵健康行為和活動

可以適時地邀請他一起出門運動或是參加一些輕鬆的活動，但千萬不要強迫他們。邀請他參加你的活動，如拜訪家人或雙方的朋友，但不要勉強，也不要期望太高或讓進程太快。

最後，和她的互動時，溫和地解釋什麼是你在乎的，不要批評，只要描述你所看見的，他的行為和情緒變化，然後詢問是否發生了什麼事，以及為什麼他看起來這麼低落。

在治療期間，可能必須幫忙提醒吃藥，以確定藥物有被正確地服用。如果看見進步的徵候（你可能是最早注意到的人），與患者分享你的觀察以提供鼓勵與希望。如果超過藥物作用所需的時間，卻沒有察覺進步的徵候，建議再看一次醫師，也許再尋求其他專家的意見。

藉由適當的治療，多數憂鬱症患者都有機會康復的，美好的日子就在不遠處。在照顧朋友的同時，也別忘了好好照顧自己喲！如果需要與輔導老師進一步的談話，也歡迎到諮商中心預約談話喔。

參考資料

1. [http://depressytrouble.tw/index.php/portfolio/how\\_to\\_face\\_patient/](http://depressytrouble.tw/index.php/portfolio/how_to_face_patient/)
2. <https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=63919>