

心靈快報

台北銘傳大學前程規劃處

110學年第一學期 | 2021/11/29—12/03 | ISSUE 6

Real loser isn't someone who doesn't win. A real loser is someone so afraid of not winning, they don't even try.

真正的失敗者不是那些沒有贏的人，
而是那些害怕失敗而不敢嘗試的人。

--電影《小太陽的願望》



諮商中心“伴侶會談”服務

「我們很喜歡彼此、想溝通，但常常大吵，真的好累」
「我常覺得不自由／沒安全感...開始考慮是不是要放棄關係」
「我有想過我們是不是需要伴侶諮商，但他／她每次都說要去你自己去...」這樣的描述有些熟悉？
諮商中心的「伴侶會談」可以提供協助。想瞭解「伴侶會談」能做什麼、如何預約，詳情請見：

<https://eform.mcu.edu.tw/node/2054>

為什麼你看起來如此快樂，卻有憂鬱症：認識微笑憂鬱

身為朋友圈裡那個最會炒熱氣氛的人，在聚會時總能成功使他人哄堂大笑，但一回到家卻很難再笑出來，而這種痛苦只有你一個人懂，又或者，你身邊也有這樣的朋友存在嗎？看似親切快樂的人，其實內心也有許多難熬的憂鬱，並非所有的憂鬱症患者都能從外表看出來，不是沒有被看出來就能沒事！

什麼是微笑憂鬱？

英國劍橋大學學者Olivia Remes指出，微笑憂鬱症（Smiling Depression）是「有憂鬱問題，但卻成功將問題隱藏」者，表面看來很快樂，實則內心非常憂鬱。

那麼微笑憂鬱跟你有什麼關係呢？因為我們都活在一個「慢性中毒」的時代。對於自己的心理健康及情緒狀態缺乏認識，了解不足，更重要的是，我們都被社群軟體綁架了！不只重度成癮，而且還戒除不了。

我們的喜怒哀樂，被別人的留言及訊息、多少個讚牽著鼻子走。它牽動我們的所有情緒，左右我們的訊息接收、思考及判斷，更影響我們全面人際關係及生活。

最明顯的例證之一是Facebook在2019年底，已經計劃將按讚數隱藏，而Instagram則是已經實行。兩大社群媒體的改版再次證實了，現代人因為網路使用，而帶來益發嚴重的心理問題，無論是焦慮或憂鬱。因為但凡是人，都有比較心理。「比上不足，比下有餘」這句話都是說給別人聽，自己根本做不到；表面上帶著微笑，私底下則是繼續比較，然後益發痛苦及憂鬱。

微笑憂鬱跟憂鬱症有什麼差別？

很多人都聽過憂鬱症，甚至對於診斷朗朗上口，那麼微笑憂鬱呢？微笑憂鬱是一種非典型的憂鬱「表現」形式，在此強調的是「表現」，因為它和我們過去對於憂鬱症的理解很不同。他們並未滿面愁容、聲淚俱下、無精打采，表現出萬念俱灰、讓你清清楚楚、明明白白地知道他們有著想死的念頭，不再想要活下去。反而他們所表現出來的，卻是開心愉悅，甚至是幽默討喜。微笑憂鬱的人身處在團體中，甚至常被當成開心果，也很喜歡逗朋友開心。

如果發現自己有微笑憂鬱，該怎麼做？

1. 檢視憂鬱的根源

憂鬱其來有自，不是生來就憂鬱。那麼就要面對自己，檢視自己，探索自己內心深處引發憂鬱的可能原因。

2. 找信任的親友初步揭露

我們不是一座孤島，把內心的層層顧慮，透露給能夠信任的親友，讓他們知道我們內心的掙扎、痛苦及需求。

3. 尋找專業協助

無論是精神科醫師、臨床心理師或諮商心理師都可以陪伴你，幫助你一同找到解開微笑憂鬱的鑰匙。

若身邊的人有微笑憂鬱，該如何協助？

1. 陪伴是建立關係的基礎，也是開始

高品質的陪伴，並不容易做到。愈來愈多人在陪伴時，一邊滑手機，同時三心二意。此外，建立關係相當重要，因為關係好，能夠穩固，後面說的話才能聽得進去。

2. 不要勉強他們，那只會讓微笑憂鬱的人愈離愈遠，更加封閉自己的感受及內心

你只要讓他們知道，深深地感受到，當他們願意講的時候，你會在，而且一定在。

3. 充分的信任及安全感，才能帶來後續的前進

不要評價及妄自批判，充分尊重對方的故事、經驗及感受，你就像是一個安靜的樹洞，他能放心地傾倒及揭露，長年下來不足為外人道的痛苦、折磨、難堪及壓力。當彼此關係具有充分的信任及安全感時，你的想法，他才能聽得進去；或者當你進一步建議他尋求專業協助時，他也相對能接受。