

六成受訪者感孤獨 專家一招破解 做自己享受的事 掃走節日憂鬱

節日是情緒病高危期

「節日是情緒病觸發的高危時期」，心田醫務中心精神科醫生何浩賢接受《大公報》訪問時說道，舉例子在新春期間電視上循環播賀年廣告，「恭喜發財」說不停，社會氣氛熱鬧，有人會無意識地將自己的心情與其他人作比較。「有時大家會覺得在節日裏我就是要高興，不高興的話是不是我有問題。」並且，比起聖誕、春節、中秋節等注重家人團圓的日子，可能會更激發出人們的孤獨感。

有統計發現，香港每7個人裏就有1人有情緒病。近年社會對情緒病者的關心增多，讓人们在節日中更留意自身情緒問題。何浩賢指出，獨居人士、經濟條件差的群體、有抑鬱症等情緒問題的人，在節日會更容易激發出消極情緒。他續指，人们在節日出現的消極情緒，可能是平常在工作和生活中沒有關心自己的感受，把它們隱藏起來了。

「我們要處理的不是如何面對節日，而是這節日情緒背後的問題。」不過，在節日期間激發出的憂鬱情緒亦應分兩種情況面對。何浩賢介紹，若只在節日的一兩天內因周圍喜慶的氛圍覺得低落孤獨，過後便重回自在的狀態，他建議，大家只需接納自己的情緒即可。他指出，看到別人很高興而覺得自己被比下去，是很普遍的心理感受，「環境會影響人的自信心」，這時只需去感受孤獨、理解自己「在節日比較孤獨也是沒問題的」。

不過這亦不簡單，他表示，大部分人會覺得孤獨是「可憐」的、或會因此感到憤怒，「人們總要努力一點去提醒自己，才能接納孤獨的存在。」他建議，可以做一些自己享受的事情，投入其中，獎勵自己，讓孤獨的時間就這樣流過。

情況持續兩周便需求醫

然而，在節日期間激發出孤獨的感受後，若失眠、沒有胃口、沒有動力做喜歡的事、沉浸在負面思緒裏等情況持續超過兩周時間，就要警惕了。他強調，很多人都覺得兩周時間不算什麼，但若兩周裏大部分時間都情緒低落，便需要就醫確認是不是抑鬱症。

同時，若發現身邊的人出現「節日憂鬱」的情況，何浩賢建議，不需過於主動地強制接觸或陪伴，只要讓對方知道「我在」、「如果你需要我可以陪你」，提供選項給對方，就足夠了。



▲何浩賢醫生表示，節日是情緒病觸發的高危時期，若負面思緒出現超過兩周，就要警惕，或需要求醫。

新春佳節，普天同慶，吃喝玩樂，一片喜氣洋洋。然而，也有些人在這樣歡樂的節日裏感到不開心，覺得孤獨、壓力、疲憊。外國曾有機構做過調查，發現64%受訪者稱在節日感到憂鬱。為什麼會出現這種現象？應該如何應對？《大公報》訪問了專家學者，對這類現象進行分析，並提出如何避免「眾樂獨我不樂」的方法。

大公報記者 趙之齊



▲獨居人士、經濟條件差的群體、有抑鬱等情緒問題的人，在節日會更容易激發出消極情緒。

「空巢長者」倍感失落 宜建新圈子 探索新興趣

空巢綜合症

坊間有一說法為「空巢綜合症」，形容父母因子女長大成人離開家而感到悲哀孤單，覺得自己價值感降低，因而形成各種情緒問題。對此，何浩賢醫生指出，這種情況在近年來疫情及人口流失的趨勢下逐漸增多。面對子女不在身邊，老年人其實處於被動地位，在春節這種闔家歡聚的日子裏，更容易回想起之前跟兒女相處的開心時光，喚起憂鬱的情緒。

對於老年人而言，春節期間家人團聚的意義更大，比起年輕人更容易覺得反差大因而失落。不過，他指出，老年人這類情緒較少是急劇爆發的，更多是在長時間裏，因獨居等原因產生「以後可能都難見到子女了」的念頭而累積的情緒。除此之外，有時即便在外地工作的子女回家過年，老人可能感覺他們很快又要離開，短暫的陪伴依然難以真正填補內心的孤獨。

作為家人，何浩賢提醒，「腦中一定要有抑鬱症這個概念」，若觀察到老人悶悶不樂、做什麼事都提不起興趣、很疲累等情況，可以先陪老人家說說話、建立聯繫，但若超過兩周，則要帶老人去看醫生。

不過，他觀察到，很多子女和老人溝通時習慣一上來便給出建議，因為覺得「他們很多事都不懂」，但「面對一個孤獨的人，更重要的是聆聽，不要給太多建議。」他表示，聆聽老人表達自己的感受時也要給他們反饋，告訴他們「我明白你的孤獨」。

不要讓老年人被遺忘

何浩賢指出，老人若因與子女分開居住、伴侶過身而覺得孤獨，往往是其原來的生活圈子被打破了，建議老人試着更主動地去建立新的圈子，可前往長者中心、社區中心參加活動，或探索新的興趣以培養成就感，如養小狗等，在其中亦能感受到情感的反饋。不過，他續指，現實中處理老人的情緒問題或許更棘手，因為要看「改變能不能做到」，有時即便老人想走出門去社交，但可能因為病症、中風等原因難以進行，因此需要外界合力幫助。

何浩賢認為，目前社會對情緒問題整體的關注變多了，但大家「永遠可以做多一點」。他提醒道，近來社會目光更多落在年輕人的情緒問題上，但也要小心不要讓老年人被遺忘了；而老年人在節日裏可能更容易感到孤獨，社會應抓緊春節等這類契機去關心他們。



▲長者可嘗試建立新的圈子，多參加社區活動，讓孤獨感消失。

春節家務瑣事多 婦女壓力增

化解焦慮

香港基督教女青年會一項調查發現，在同時兼顧家庭和事業的婦女中，43.9%的受訪者反映受精神困擾，更有接近30%受訪者因壓力而需要服用醫生的處方藥物。曾有研究指出，「逢年過節」是婦女的第二大身心壓力源，排名僅次於夫妻關係。春節期間大掃除、辦年貨、準備年夜飯及祭拜等家務，常常落到女性身上，對女性而言，春節也有可能變成「勞動節」。

春節恐變成「勞動節」

台灣衛福部桃園療養院主治醫師林怡君曾表示，過年期間暴增的家務負擔且分配不均會使人壓力驟增。她建議，可以從減少家務、增加家務人力分配來減輕負擔，例如年節期間可採

購外食或冷凍年菜，減少烹飪壓力，且讓多位家庭成員一同分擔家務，「避免年節期間有人日日煮菜、洗碗忙得團團轉，有人天天窩沙發看電視聊天。」

台灣彰化基督教醫院精神科主治醫師張庭綱、許文郁曾指出，在年節精神壓力增大，多半發生在求好心切的女性、尤其是身兼多職或多種角色的主婦身上。因此，建議要了解自身害怕與逃避的來源，正視焦慮產生的過程，同時配合「正向思考，自我肯定」、「腹式呼吸法，轉移注意力」、「良好生活習慣，適度補充營養」三招，以化解焦慮。亦有心理師建議，面對繁雜、瑣碎的春節事務時，告訴自己「這只是一年一度的情境」，或許會較容易釋懷。



▲專家建議都市人在長假期不妨放下手機等電子產品，過一個「斷網假期」，享受生活的「實感」。

專家倡「斷網假期」 找回生活實感

拒絕成癮

近年來，線上拜年成為很多人過年期間的指定動作，「有些關係不那麼緊密、不在眼前的人，你可能一年跟他聯繫兩三次，其中有一次就是在過年期間」，香港大學心理學系助理教授姚遠維接受《大公報》訪問時笑說。在他看來，人們藉着過年的契機擴大平時的交際朋友圈，與平時不怎麼聯繫的朋友互道祝福，是網絡時代的好處。然而，發達的網絡帶來的不全是「蜜糖」，他指出，如果過年期間因擁有大片空白時間而長時間沉迷於電子設備，可能使人更疲憊。

看快樂畫面 對比或出現落差

有互聯網調查報告發現，去年春節全國全網日均活躍用戶數達8.92億，同比增長2.3%，其中人們大量時間花在短視頻、移動社交及手機遊戲上。不過，姚遠維指出，在假期裏長時間地刷手機、玩遊戲，帶來的只是短期的放鬆，「人類的大腦不喜歡我們持續地做一件事，你在床上躺12個小時你也會累。」因此他建議，假期裏使用網絡每隔四十分鐘左右便切換別的活動，讓大腦感受環境的變化。

心田醫務中心精神科醫生何浩賢亦指出，春節期間，人們會在社交媒體上發布過節時快樂的畫面，更容易讓人們無意中對比、造成心裏的落差。姚遠維表示，在社交網絡沒有那麼發達時，人們更專注於自己身邊的生活，但社交網絡展示了更廣闊的世界，人們感受到的落差本質上還是對自己生活的不滿，因此更重要的是回歸現實生活、解決問題。香港樹仁大學一項關於社交媒體成癮的調查研究指出，人們逃避解決問題或感到自責時，會增加使用社交媒體，反而會招致更大的心理壓力。

正因此，許多年輕人開始自救，按下暫停鍵、探索「斷網假期」。有內地網友表示，假期回老家和家人相處時，去摘櫻桃、採竹筍、採野菜，晚上一家人在門口坐着聊天，「手機放到哪裏都不知道，被平淡而幸福的時光填滿，睡眠也好了很多。」也有網友表示在嘗試度過了不看手機屏幕的假期後，重新感受到「支配生活」的感覺，並希望以後的周末可以抽出一天「失聯」斷網，做回生活的主人。

在姚遠維看來，像這樣主動選擇斷網是一種積極的自我探索，短期內切斷了高強度與快節奏的現代生活，是好的覺察力與自控力的體現。他建議，春節期間，尤其在小孩和老人面前，成年人要適度放下手機，多與他們互動，別讓他們感到自己被忽視，也勿讓小孩觀察學習大人的網絡使用方式，「我們需要花更多時間給他們更多關注，照顧他們的情緒。」

姚遠維指出，雖然目前網絡使用成癮的人群估計不超過10%，但人們亦需對網絡的使用保持警惕，仍需保持生活的「實感」。