



情緒診所

上班勤奮 放工情緒決堤 高功能抑鬱 扮演強人撐起頭家

部分抑鬱症患者，在旁人眼中，生活作息看似正常，工作表現也沒有異樣，但其實每天都活在陰霾中，整個人備受負面情緒籠罩，有人稱之為「高功能抑鬱症」。而這名詞背後，反映了人的韌力與潛能，的確可以很強。

文：丁惟彬（香港中文大學社工系講師）

可能受到DSM-5《精神疾病診斷及統計手冊》第五版定義所影響，一般人對抑鬱症患者印象，都是學習、工作以至社交功能受損，甚至認定他們的抗壓與抗逆能力比較弱，導致出現負面情緒。

不過，作為抑鬱症過來人，再加上自己跟進精神及情緒個案逾10年經驗，我見證到很多受抑鬱困擾的朋友皆非弱者，相反，他們都是具有高度責任感，傾向將不同重擔預上身，事事力求完美。

暗裏自責 旁人眼中無異樣

有資深社工教授說過，抑鬱症患者，出問題時往往會先責怪自己，認為自己做得不夠好，也常常擔心自己未能惠及他人；所以，他們都不是自私自利及不懂自省的人。

相比其他人，抑鬱症患者在履行工作或照顧家庭等責任時，要耗費額外精力與負面情緒抗衡，很多時在完成工作後，都已感到筋疲力疲。更值得注意的

是，這些人當中，部分未有展現明顯病徵，在旁人眼中，他們的生活作息看似正常，工作表現也沒有異樣，但其實每天都活在陰霾中，整個人備受負面情緒籠罩。

記得約8、9年前，當時我仍是一名前線社工，曾經有一段很長時間，因為家庭與人際關係的問題，情緒變得非常差，常常悲從中來，每日以淚洗臉，胃口及睡眠都較以往差，放假時也不太願意外出見朋友，在最低潮的時候，更加會質疑生存的价值與意義。

那時候看精神科醫生，有按照指示服藥；同一段時間，自己每日如常面見個案，聽他們訴說過去的痛苦與創傷經歷，協助處理各式各樣的問題。記憶中，即使在最低潮時，也沒有請過一天病假。在同事與案主眼中，我仍然是那個積極、勤快與盡責的社工。只是每當下班後，夜闌人靜，負面情緒便有如江河決堤般全部湧出來，整個人就像虛脫了似的。

在多年的個案工作中，我也遇上不少

對抗負能量

◀ 抑鬱症患者需要耗費額外精力與負面情緒抗衡，工作後已筋疲力疲。
(PRImageFactory@iStockphoto)



表面無異樣

「高功能抑鬱症」患者，在旁人眼中，生活看似正常，工作也沒有異樣，但當夜闌人靜，負面情緒便有如江河決堤般湧出來。
(id-work@iStockphoto)

類似情況。當中有一名中年男士，歷時數年也未能放低至親離世的傷痛，他覺得自己之前低估了至親病患的嚴重度，未有積極關顧。他每天停不了悔改及自責，把自己壓得透不過氣來；嚴重的時候，更不時會聽到一把聲音，矛頭都是指向他，批評他做人非常失敗，不配生存下去。

竭力與幻覺並存 工作中尋意義

然而，縱使活在痛苦的深淵中，他未有選擇結束自己的生命。他身為家中的經濟支柱，所謂「仔細老婆嫩」，一家上下包括兩老的生活，都靠他一人工作維持照顧。即使在情緒最差的時候，他仍然能夠維持工作，也會駕車接載兩老到公立醫院覆診；平日亦不時返回舊居，為雙親的生活打點。只是放假的時候，他會將自己關在房內，不願對外溝通，對着妻子及一對年幼子女，也是不理不睬。

像我與中年男子的案例，有人稱之

為「高功能抑鬱症」，而這名詞背後，多少反應了人的韌力與潛能，的確可以很強，在別無選擇，例如要照顧家庭的時候，會竭力與抑鬱及幻覺並存。而正如前述，抑鬱症患者通常有很強的責任感，這個特質亦驅使他們在逆境中奮力掙扎。

就我自己的情況，事後回想，大概是從個案工作中找到意義與存在感，令自己可以如常上班，而這亦可能是一種自然發展出來，應對負面情緒的有效策略。事實上，往後的日子，「抑鬱」這老朋友仍不時到訪；至今天，自己由前線轉向教學工作，於我而言，工作背後那份意義，仍然是最有效的抗抑鬱藥。

當然，「高功能抑鬱症」由於表徵不明顯，身邊人未必容易察覺得到，當事人常常獨力苦苦掙扎，未必能得到適時的支援。而長時間以責任感壓迫自己，確實可能有倒下的一天。

希望大家多點留意、關心身邊的人。