

與你同行

談憂鬱症學生及自我傷害學生的陪伴與關懷

李俊毅 醫師

高雄長庚醫院精神科系・身心醫學科

國立嘉義大學蘭潭校區國際會議廳

Friday 14 September 2018

psacylinfo@gmail.com /// <https://psycyl.weebly.com>

憂鬱是一種情緒，還是一種疾病？

- ... a subject who never experiences any depression is probably more disturbed than someone who is occasionally depressed.
- ... 從未經驗過任何憂鬱的人，很可能比偶而憂鬱的人更混亂。

精神疾患與社會變遷

- ... in all periods of history, mental disturbances of epidemiological significance or special fascination highlight a specific aspect of man's nature in conflict with “the times”.
- 在歷史上所有不同階段中，都會流行各種不同的精神疾患，或是某些精神疾患特別受到重視，而這些精神疾病突顯出人類天性與「那個年代」產生的衝突。

The Ubiquity of Depression 憂鬱無所不在

- Amount of depression in the community (社區中的憂鬱症數量)
- Number of patients in treatment for depression (治療中的憂鬱症病患數量)
- Prescription of antidepressant medication (抗憂鬱劑處方)
- Estimates of social cost of depression (憂鬱症的社會成本評估)
- Scientific publications on depression (關於憂鬱症的科學文獻)
- Media attention to depression (媒體對於憂鬱症的關注)

關於憂鬱症...

- WHO預估公元2020年，憂鬱症將名列引起失能與早夭（ disease burden ）的第二順位疾病，僅次於心臟血管疾病。
- 憂鬱症被公認是新世紀的三大疾病，與癌症及愛滋病並駕齊驅。
- 重鬱症患者15%死於自殺。

重鬱症的病因 1/2

先天 (遺傳) 佔 40% 左右

- 病情較嚴重的 (例如重度重鬱症)
- 第一次發病
- 年齡較輕的
- 近親家族中有憂鬱症病史的遺傳性較高

後天 (環境) 佔 60% 左右

- 父母教養方式過於嚴苛管控
- 幼年成長過程中失去父 / 母的照顧養育
- 人格特質: 強迫性、邊緣性、自戀性、戲劇性...
- 與親人或深愛的人分離、感情受挫(失戀、外遇)
- 工作、學業方面適應不良、失業、退休
- 精神上或肉體上受到虐待、侵犯、凌辱
- 人際關係衝突、社交能力的欠缺 (孤獨)

重鬱症的病因 2/2

- 家庭基因遺傳：重鬱症患者之一級親屬罹患重鬱症的危險性是一般人的2-3倍。
- 生物學因素
 - ☛ 與神經介質傳導系統障礙有關，比較被接受的理論為大腦內的血清素 (Serotonin) 及正腎上腺素 (Norepinephrine) 的活性降低所致。
- 社會心理因素
 - ☛ 與壓力生活事件相關（通常是失去自己心愛的人、事、物，如失戀，親人去世等），或經由學習的認知及扭曲，導致環境的錯誤認知及自我防衛行為模式進而導致憂鬱。

憂鬱症的嚴重性

- 憂鬱症會加重內外科疾病嚴重度，明顯增加醫療成本。
- 憂鬱症若未獲得適當的治療，將導致生活與職業功能障礙，更可能因慢性化長期影響生活功能。
- 大部分憂鬱症患者未就醫，即使就醫也明顯有診斷不明或治療藥物劑量及治療時間不足的情形。
- 憂鬱症可能會合併各種身體疾病，也容易合併其他的精神疾病。

醫療化(medicalization)的興起

- 「醫療化」描述的是一種社會現象，亦即，非醫學問題被定義或是被視為醫學問題，通常稱為一種疾病。使得正常生命歷程及個人行為都被當成醫療問題來處理，視醫學知識與生物科技是唯一的解決之道。
- 醫療化是一個非常複雜的現象，並非僅是醫學專業的擴張，且有程度之分，有些問題已經完全醫療化，例如分娩、精神疾病。
- 一般民眾對於輕微症狀愈來愈難忍受，促使身體症狀逐步醫療化，造成「身體不舒服」就會被歸類為疾病。

Conrad, "The Medicalization of Society," 2007

Mourning and Melancholia 哀悼與憂鬱 1

- [Mourning](#) is regularly the reaction to the loss of a loved person, or to the loss of some abstraction which has taken the place of one, such as one's country, liberty, an ideal, and so on.
- [哀悼](#)一般來說是對於失去所愛之人、或是失去某些抽象事物的反應，譬如：國家，自由，理想，等等。

Mourning and Melancholia 哀悼與憂鬱 2

- ... although mourning involves grave departures from the normal attitude to life, it never occurs to us to regard it as a pathological condition and to refer it to medical treatment.
- ... 雖然哀悼牽涉到嚴重悖離正常生活態度，它絕不會讓我們視之為病態，也不會訴諸於醫療。

The Distinguishing Mental Features of Melancholia

憂鬱的心理特徵

- a profoundly painful dejection
(*a depressed state)
- cessation of interest in the outside world
- loss of the capacity to love
- inhibition of all activity
- a lowering of the self-regarding feelings to a degree that finds utterance in self-reproaches and self-revilings, and culminates in a delusional expectation of punishment.
- 深沉痛苦的低落情緒
- 停止對於外在世界的興趣
- 失去愛的能力
- 所有活動被抑制
- 自尊(自我感)低下，甚至是自我譴責，自我責備，最嚴重是對於懲罰的妄想性期待（*堅持自己必須受到懲罰）。

- Depression in adults probably has its roots in *a basic depression of childhood.*
- 成人的憂鬱很可能源自於兒童時期的憂鬱。

Karl Abraham (1877-1925)

Dead Mother Syndrome 死亡母親症候群 1/3

- ... I shall not be discussing here the psychical consequences of the real death of the mother, but rather that of an imago which has been constituted in the child's mind, following maternal depression, brutally transforming a living object..... into a distant figure, toneless, practically inanimate.....
- ... 我想討論的並非母親真正死亡後產生的心理影響，而是母親憂鬱之後，深植在孩子心中的一種意象，它殘酷地將一個活生生的個體... 轉變成一個疏離的個體 — 沉悶，而且幾乎沒有生命跡象... 。

Dead Mother Syndrome 死亡母親症候群 2/3

- [The] dead mother... is a mother who remains alive but who is, so to speak, psychically dead in the eyes of the young child in her care.
- 死亡的母親... 是一個維持生命狀態的母親，但是在她所照顧的孩子眼中，形同是一種「心死」的狀態。

Dead Mother Syndrome 死亡母親症候群 3/3

- The transformation in the psychic life, at the moment of the mother's sudden bereavement when she has become abruptly detached from her infant, is experienced by the child as a catastrophe; because: without any warning signal, love has been lost at one blow.
- 當母親突然陷入哀悼瞬間，她突然與孩子分開，這個精神生命的轉變被孩子視為一個大災難，因為：愛在沒有任何預警下，一夕之間完全失去。

Vincent van Gogh 梵谷 (1853-1890)

- 梵谷出生前一年的同一天，母親生下死產的長子文生。頭胎孩子死亡對任何母親都是嚴重的打擊... 哀悼一直延續到梵谷出生後... 梵谷發現自己有個悲傷憔悴的母親，無法全心全意照顧他。更糟的是，這份母愛又移轉到妹妹安娜身上，四歲時換成弟弟西奧。
- 梵谷的潛意識中，根深蒂固存有一個得不到的母親，而他一成不變地愛慕同一類型的女性... 梵谷執著於許多無法愛他的女性....
- 梵谷迷戀哀傷女人的源頭來自母親....

摘錄自《梵谷與高更》P8~9 麥田出版 2003

Piano, Solo 《寂寞鋼琴師》

電影「寂寞鋼琴師」是以義大利爵士鋼琴手盧卡佛洛瑞(Luca Flores)生平拍成的傳記音樂電影。盧卡佛洛瑞一九五六年出生，一九九五年三月二十九日自殺身亡，只活了三十八年。盧卡五歲開始學鋼琴，幼時隨著雙親在巴西和莫桑比克等地方，後來因為目睹母親開車時在駕駛座上，轉頭向他微笑，來不及看到迎面而來的車子，而發生車禍因此過世，這一幕從此糾纏了他一生，成為揮之不去的夢魘。



憂鬱症 vs. 人格障礙

- Borderline pathologies must be considered the dominant psychopathology of our time.
- 邊緣型人格病態 ~ ~ ~ 是我們這個世代主要的精神病態。

Borderline Personality Disorder (BPD) 邊緣型人格疾患

* 核心症狀：人際關係、自我形象、情緒不穩定

- 用盡一切努力避免實質上或想像中被遺棄
- 人際關係持續不穩定或過於緊密
- 自我形象認同障礙
- 衝動行為經常造成自我傷害（ 飆車、暴食... ）
- 反覆威脅自殺或作態性自殺
- 情感過度反應造成情緒不穩定/易怒
- 長期空虛感
- 經常有過度、不合宜、或失控的憤怒
- 壓力情境下有短暫的偏執想法或解離症狀

BPD and Depression 邊緣型人格與憂鬱

- Major depression is highly prevalent in BPD, and *depressive symptoms* often bring patients to clinical attention.
 - ☞ 邊緣型個案中很高比例有中度憂鬱症，憂鬱症狀經常促使個案就醫。
- The *quality* of the depressive experience of borderline patients is unique and distinct from that of depressed patients.
 - ☞ 邊緣型個案的憂鬱經驗性質是獨特的，而且是有異於憂鬱症個案。

邊緣型人格障礙的心理因子

- 創傷 (trauma)
- 早期分離或失落 (early separation or loss)
- 病態親子關係 (abnormal parenting)

邊緣型人格障礙的年齡分佈

- 多數於青少年時期即具明顯或典型的徵兆
- 20 ~ 30歲（ early adulthood ）被診斷出來，嚴重性與自殺危險性也大致以此年齡層最高。
- 隨著年齡增長嚴重性逐漸降低，到了30至50歲間症狀趨於緩和，職業功能與人際關係亦逐漸穩定。

邊緣型人格障礙與自殺/自傷

- 一般自殺身亡的個案中，超過90%在案發當時有特定的精神科診斷，75%的自殺身亡個案是第一次自殺。
- 自殺身亡的年輕人約有1/3可診斷為邊緣型人格障礙。
- 邊緣型人格障礙的自殺身亡比率約8-10%。
- 75% 住院邊緣型人格障礙患者至少有一次自殺未遂。
- 邊緣型人格障礙反覆自殺/自傷行為與高重複住院率及高急診使用率有密切相關。

Suicide 自殺 1/5

- Psychoanalytic interest in suicide dates from the 1910 symposium [On Suicide](#) in which Wilhelm Stekel wrote the most basic and crucial statement on suicide: ‘I am inclined to feel that [the principle of talion](#) plays the decisive role here.’

☞ 以牙還牙

- No one kills himself who has never wanted to kill another, or at least wished the death of another.

☞ 自殺者必然想殺死另一個人，或者至少希望另一個人死亡。

Suicide 自殺 2/5

- The idea of the killing of the self is involved with the wish to kill off those figures who are experienced as neglectful or persecutory and deserving of punishment.

☞ 自殺意念牽涉到想要殺死那些被（個案）覺得是忽略他們的人，迫害他們的人，該受到懲罰的人。

Nicholas Temple, 2008

Consultant Psychiatrist in Psychotherapy, Tavistock

Suicide 自殺 3/5

- All suicidal acts take place in the context of [human relationships, real and imagined](#).

☞ 所有自殺行為都發生在人際關係的脈絡中，不管是真實的，還是想像的。

David Bell, 2008

- Suicide has been understood psychoanalytically as primarily [relational](#), involving [dyadic relatedness](#).

☞ 自殺在精神分析領域中被認定主要是關係取向的，牽涉到兩個人的關係。

Briggs, Crouch and Lemma, 2008

Suicide 自殺 4/5

- Nearing the end of my career in suicidology, I think I can now say what has been on my mind in as few as five words: “**Suicide is caused by psychache**”.
- 在我的自殺學研究生涯的終點，我想我現在可以說在我心中一直存在的短短五個字：
「自殺是心痛造成的」。

Shneidman 1993, p51

《Suicide as Psychache: A Clinical Approach to Self-Destructive Behavior》

Suicide 自殺 5/5

- Treatment Priority after Suicide Attempts (自殺未遂後的處置重點)

☞ containment (涵容) : 自殺未遂的青少年有一個強大的內在驅力讓自殺行為發生，因此治療目標在於心理重建，讓他們重拾象徵 (*symbolize) 能力，藉由口語表達內在世界的困境。

「不自殺契約」（no-suicide contract）的迷思

- too stringent limit setting for self-mutilation behavior allowed the patient no outlet for emotional discharge
 - ☞ 對於自傷行為太嚴厲規範反而讓人們失去情緒宣洩出口。
- omnipotent posture of being able to magically save chronically suicidal patient from killing themselves may unwittingly make the patient more lethal
 - ☞ 若採取一種無所不能的態度，認為可以很神奇拯救慢性自殺個案，可能在無意間增加個案的自殺風險。

The Coming of Age of Self-Mutilation 自傷的時代來臨了

- Self-injury is a message, a metaphor, a form of communication, an attempt to cope with the unmanageable or unspeakable, a doorway into the client's internal world.
- 自傷是一個訊息、一種隱喻、一種溝通的形式、一種應對難以處理或是難以啟齒之事的企圖、一個銅像個案內在世界的途徑。

The Role of Self-Injury 自傷的角色

- What matters about self-injury is the person doing it. Self-injury is just a behavior. Only when we look at the person behind the behavior, the person controlling the behavior, the person utilizing the behavior, the person needing the behavior, can we begin to value the role of self-injury in a person's life.
- 自傷行為重要的是執行者。自傷只是一種行為。唯有我們正視這個行為背後的人，掌控這個行為的人，使用這個行為的人，需要這個行為的人，我們才能開始評估自傷在一個人的生活中的角色。

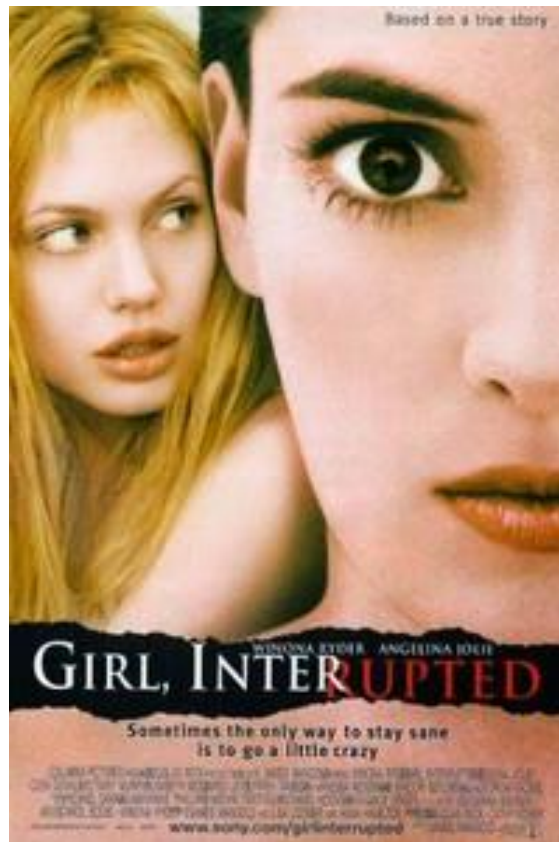
Function of Self-Mutilation 自傷的功能

- Repetition compulsion (強迫性重複)
- Affect regulation or self-medication (tension-reduction behaviors)
(調節情緒，或是自我投藥) (降低壓力行為)
- Attempt to avoid suicidality and death (life preserving method)
(避免自殺與死亡的努力)

如何治療？

- 藥物治療
- 心理治療

相關影片



Thanks for Your Attention

