

您的母親快樂嗎？

淺談女性心理健康

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興

「祝媽媽母親節快樂！」這是每年母親節，父親及孩子們對母親表達感激最常說的話。成為一位母親是件不容易的事，懷胎十月將我們生下真的相當辛苦。不過每年說著「母親節快樂」的我們，是否曾關注過母親快不快樂呢？根據流行病學研究統計顯示，女性罹患重度憂鬱症的比率高於男性1.7到2.7倍（Burt & Stein, 2002），而憂鬱症會受到生理及社會心理因素影響，在女性身上更有一些生命階段有可能與憂鬱症擦肩而過，包括經前、產前／產後，或是更年期都有可能造成內分泌系統的劇動，造成身體或大

腦運作的不順利而形成憂鬱。而社會心理因素方面則可能受到早期的極端父權，造成女性長期遭壓迫與貶低，即使在性別平權的推動下，實際社會、家庭文化都還是有些性別刻板印象，像是要求女性該「溫柔婉約」或「守婦道」，都有可能使其心理上得壓抑個人需要而無法解決個人情緒需求（林嘉歆，2019；鄧振華，2013）。

您常聽到母親經常喊著「不想活了」、「身體四處都痛遍了!」、「唉!活著好累」、「活著沒意義」或者「老了，沒有用了!」…嗎？



這是憂鬱嗎？憂鬱是什麼呢？ 症狀有哪些？

許多人誤解憂鬱症，認為心情沮喪就是憂鬱，但憂鬱與心情沮喪是完全不同的概念，憂鬱可能會使人心情沮喪，但心情沮喪可能會隨著外界的事情轉好，或者調適心情而有改善，而嚴重的憂鬱即使外在事件轉好了，患者仍然會感到開心不起來，甚至使人無法工作、睡覺、讀書，甚至食不下嚥，無法享受生活，因此憂鬱是種過長過久（憂鬱症狀連續出現超過兩週）且嚴重的情緒低落。就目前的研究實證而言，「憂鬱」發生的成因並沒有明確傾向的成因，由眾多不同的生物、心理及社會因素共同交織而成。

憂鬱的症狀包含，長期的悲傷（開心不起來）、感到焦慮（坐立不安、心跳加快等）、空虛感（覺得生命缺乏意義感）、容易生氣或被小事驚動、絕望感，易用悲觀視角看待事物、罪疚感，認為自己沒有價值（容易只看到自己沒有的事物、體力變差、經常感到疲勞、活動或說話的速度變慢、感覺焦躁、難以專注、記憶或做決定的能力變差、食慾變化甚至體重轉變，有自殺的念頭或者行動（APA,2013）。本文將依序討論常見的女性心理健康與疾病議題，如以下：

- 經前症候群（Premenstrual Syndrome, PMS）
- 經前不悅症（Premenstrual Dysphoric Disorder, PMDD）
- 產前 / 後憂鬱症（Pre/Postpartum depression, PPD）
- 更年期（Climacteric Period）
- 空巢期症候群（Empty Nest Syndrome）
- 老年憂鬱症（Geriatric Depression）

案例分享 1

22歲的亭茵，月經來之前會容易擺臭臉，此時男友志傑也會跟著非常緊張，比如說原本兩人能開的甜蜜玩笑，在這段時間只要一開玩笑就會被罵得狗血淋頭。而且在這段時間兩人特別容易起爭執、鬧分手，一言不和就會崩潰大哭。據家人轉述，這些情況從高中時開始出現了，媽媽說亭茵這個狀態跟平常簡直判若兩人，原本是位善解人意且體貼的好女孩，但只要月經快來的時候就會情緒非常不穩定，有段時間甚至情緒低落到向學校請假了兩個禮拜，整天躺在床上哭泣，喊著肚子痛或者是頭痛不已，甚至這些狀況使得亭茵大學畢業六個月至今，經常因為身心不適而請假，換了好幾份工作，亭茵媽媽也相當無能為力。

無論是否成為母親的女性，都會面臨「經期前」與「經期中」的各種身體不適，而月經是一連串的荷爾蒙變化，這些變動則會影響身體機能及情緒，進而顯現身心情緒表現上的起伏。像是有些女性在經期前段時間，會發生連續數日的情緒低落或容易生氣，但通常對個人不會有明顯的傷害性，且能正常打理日常生活，這稱作經前症候群。

不過，又有一種名為經前不悅症的情況（見案例1），其症狀包括情緒低落、情緒落差大、容易緊張、生氣，感到煩躁等，有些人還會以身體症狀來表現，像是食慾改變、腹脹、乳房脹痛以及關節或肌肉疼痛等症

狀，且這些症狀的嚴重程度會多過一般的經前症候群，甚至影響到工作及人際關係。常見的處置方式包括：荷爾蒙療法、藥物（抗憂鬱劑），營養療法（補充維他命B6、維他命E、鈣或鎂等）。不過相關處置建議避免自我診斷及治療，經由專科醫師處置尤佳，像是婦科（中/西醫）、身心科（精神科）或家庭醫學科等，掛號前須確認掛號醫師的專長是否包含婦女身心健康、經前調理等。

案例分享 2

33歲的小臻原本是位醫院裡的臨床人員，五年前生了一對雙胞胎，那時因為生育的緣故而必須暫時請辭工作，但由於先生與婆婆的思考較傳統，認為應該「男主外，女主內」。小臻從原本每月三、四萬薪水的工作變成要從事連續24小時無打烊、無支薪、無人感激、無法升遷、而且沒績效獎金的媽媽。因為要照顧兒女，先生也必須更努力在外工作賺錢才能賺足育兒費，以及支持足夠的家用。因此，家務工作也逐漸理所當然落在小臻身上，雖然小臻與先生已溝通好家庭分工，但仍受到周圍親友們譏諷「妳在家又沒幹麻？怎麼不要多體貼先生的辛苦呢？」或者「真羨慕妳可以一直在家不用出去工作」等不符合現實的評論，時不時跟親友互動時還會面臨親友在教養孩子的「建議」。最近半年，先生發現小臻變得不太愛說話、家事做得一蹋糊塗，家裡越來越骯髒，不愛洗澡、明明家事都沒有做，卻成天在睡覺、喊累，就連夫妻間的親密關係也變得完全沒

有了…先生不斷用言語暗示著小臻應該要振作起來，承擔母職責任，但小臻還是缺乏活力。

懷孕以及養育兒女是件相當辛苦的事，許多孕婦在孕期會經歷孕吐、飲食習慣改變、移行不便利、體重增加和情緒波動等。嬰兒出生後，照顧新生兒更是其挑戰。許多新手媽媽會經歷「產前/後憂鬱症」，像是不曉得如何養育新生兒、要適應新生命的存在、原本喜歡做的事情都必須強制被改變，如：獨自出門的機會減少（甚至幾乎是零）、睡眠常常中斷、容貌及身材改變的焦慮，還有其他無數讓人沮喪的變化（羅昭瑛，李錦虹，&詹佳真，2003）。這些辛苦都被偉大的母親無怨無悔地吞下，在多重壓力加上體質的改變，有些母親更轉變成長期的憂鬱症（如案例2）。

案例分享 3

68歲的秀金阿姨，當了大半輩子的家庭主婦，對她而言重心就在家庭上，協調家計、孩子成就，幾乎犧牲了自己所有的事情，精力幾乎奉獻在家庭上。某次過年，引爆了一場爭執…秀金阿姨對著35歲的公子裕明說：「我好累，我不想活了，想要快點死一死算了！你的其他兄弟都已經結婚了，只剩下你最讓我操心…我每天茶不思飯不想的。」緊接著換裕明大聲喝斥母親：「管好你的事就好，不要老管我的事！」沒想到，半年後秀金阿姨經常食不下嚥，身材也越來

越消瘦，有次還被鄰居發現秀金阿姨買了木炭回家，一問之下才發現是要輕生。

女性到中老年階段會進入「更年期」，面臨「停經」及「空巢期」，這個階段身體與社會心理狀況也會出現明顯轉變，像是停經帶來的身體不適、體力或記性變得比以前差。生活上也會出現，孩子們進入青春期後特別容易頂嘴、叛逆，或者逐漸獨立離家。此時才發現生活（或生命）的重心瞬間消失，大半輩子經營的美滿家庭，因為孩子獨立而變得聚少離多，有些人也長期無法調適這些變化而進入憂鬱。

當進到老年期則會碰到大量的離別，如親友接連逝世，身分轉變（如失去生產力），或是身體機能不如從前。不少長者都可能會碰到老年憂鬱的情況（如案例3），且有超過一半的長者並未發現或進一步接受治療，家人只會覺得應該是家人老了，變得比較沒有活力很正常，進而疏忽症狀的嚴重性。許多老年憂鬱患者與失智症很相像，像是原本很會煮飯的長者突然變得不會煮飯了，一天到晚抱怨記性差，覺得生命沒意義了，這其實都是老年憂鬱症的症狀，同時也被稱為假性失智症（Pseudodementia），許多家庭在沒有關注此議題的狀況下，讓長者繼續維持在較低的活動參與，最後變成真的失智症。

若懷疑自己可能有憂鬱症，可以怎麼做？

多數的憂鬱症患者在藥物治療或心理治療後就能有明顯的改善。許多人會擔心

就診身心科（或精神科），要記得，關注個人的心理健康並不可恥，多數人認為憂鬱是種脆弱或懦弱，事實上這些都屬憂鬱症的症狀，未必來自性格問題。好消息是，有許多憂鬱症的康復者都能在生活或職場上有優異的表現。如果您已經做好準備就醫，可以試著在前往醫療院所前，先嘗試整理好相關資訊以協助臨床人員更有系統地了解全面的狀況，像是「您的感受為何？」、「症狀何時開始？」、「通常在一天中的哪些時間出現？」、「已經持續多久時間？」、「發生的頻率？」、「症狀是變得更糟還是好轉？」，以及「症狀是否妨礙您進行日常活動？」

此外，您也可以試試看所謂「愛自己」的態度。「孕育」及「扶養」是上帝給女性特別的禮物，多數的女性具備能夠體貼及照顧他人的特性，但也可能因此疏忽掉對個人的關心。有次，跟一位已經結婚的女性朋友去麵包店買麵包，她挑了五塊麵包全都是先生及小孩愛吃的。我問她說：「妳怎麼沒有拿妳以前最喜歡的生吐司呢？」她只回我：「啊！我忘了！」才匆匆地跑到櫃子上拿。愛自己並不是要讓自己變得自私，而是要持續善用這些禮物，並同時練習把體貼跟關心的特質也發揮在自己身上。

如果身邊有憂鬱症親友，該如何陪伴呢？

人際關係的支持對女性身心的安適感相當重要，周圍的親友可以練習使用「傾聽」及「同理心」來陪伴患憂鬱症或情緒低落的親友，簡單的說就是多聽少說，如果您得要

說，可以練習表達「如果你需要，我會在你身邊陪伴你，傾聽你」，或者「辛苦妳了，這確實不是件容易的事」；而不是向對方說：「不要一天到晚只會抱怨，妳的抗壓性真差！」、「我們以前那個年代哪有什麼憂鬱症，婆婆一聲令下多不舒服還是得起來做家事啊！」等批評指責的回應。如果是高齡的長輩，則可以試著多陪伴，邀請共同從事活動等，平時也可鼓勵多參與社區活動，能夠降低孤獨感，進而減少憂鬱症狀哦！

前段時間，台灣有位知名藝人提到：「憂鬱症的問題就在於不知足！」引發了大眾關注討論，他認為當我們多往光明面看，憂鬱就會離人們而去了；確實，「往光明面看」是認知行為治療常追求的目標，用以減少個人偏誤思考所導致的情緒困擾。只不過，當面臨憂鬱症之際，並不是刻意不知足，而是症狀出現時，人們想往光明看的力量都相當匱乏。

最後，無論是女性心理健康或是憂鬱症，都相當值得仔細關注，如果您是男性，請試著多珍惜身邊的女人們，包括：母親、太太、姊妹及女兒，今年母親節試著給自己的母親或太太一個擁抱、一句關心，也試著將這些愛的行動實踐在未來的每一天，除了維繫家人的情感，也能守護女性的心理健康哦！

認識過渡客體，幫助母親降低憂鬱的好策略

精神分析大師溫尼考特曾提出「過渡客體（Transitional Object）」的概念，用來說明母嬰照顧關係。照顧者是嬰兒的重要「客

體」對象，不過照顧者沒有辦法永遠陪伴在嬰兒身邊，因此當照顧者暫時不存在時，孩子們發展出摸摸小毯子或吸吮手指的方式加上幻想來渡過母親不在時的焦慮難耐。由於孩子及家庭經常是傳統家庭母親的生命中心（尤其是全職家庭主婦），所以平時給予有品質的陪伴，也是降低憂鬱的策略。對筆者母親（下圖）而言，合照是種面對空巢期失落感的良好方法，無法經常陪伴家人時，我會試著在每次見面時

都和媽媽拍張合照，不僅讓母親感到被重視，這些照片也能成為母親的過渡客體哦！📷



參考資料：

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
2. Burt, V. K., & Stein, K. (2002). Epidemiology of depression throughout the female life cycle. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63, 9-15.
3. 林嘉歆. (2019). 憂鬱症女性主要家庭照顧者所面臨的持家壓力. *諮商與輔導* (400), 38-41.
4. 鄧振華. (2013). 女性更年期憂鬱症流行病學、體質分析與內分泌關係研究. (17), 39-45. doi:10.30030/jtcgm.201306_(17).0009
5. 羅昭瑛, 李錦虹, & 詹佳真. (2003). 女性憂鬱症患者性別角色之內在經驗. [The Experiences of Gender Role in Women with Depression]. *中華心理衛生學*, 16 (1), 51-69.