

# 人生下半場也要活得漂亮！ 陪您找回最想過的生活

文／精神醫學部 主治醫師 林沐春



人生下半場，通常指的是被生活推著走到一個階段後，有機會和時間重新審視自己的人生想怎麼活。真正的挑戰，不是年齡帶來的限制，而是如何在過往習慣或被賦予的角色消失之後，重新找到存在的意義。

## 淺談中年危機：存在性的空白或焦慮

許多人在退休或孩子離家後，突然從繁忙轉為空白，過去被需要的感覺消失了，取而代之的是一種空洞感與失落感。精神醫學稱之為「存在性的空白或焦慮」，又俗稱為「中年危機」，它不是單純的無聊，而是一種深層的不確定：我還有什麼價值？我還要為什麼而活？這樣的心境，往往是憂鬱與焦慮的起點。而這樣的焦慮，也在現今這個網路及社群發達的年代，比起過往更加普遍且年齡層更廣。

## 留意演變為病理性的哀傷

人生總會遇到生老病死，哀傷是人生下半場無法避免的課題，有些痛並不會隨著時間自動淡去。當失去伴侶或至親時，悲傷是自然的，但若一年之後仍每天活在強烈的思念中，無法適應新的生活，甚至覺得人生無望，作息、胃口、注意力等出現失調，就可能演變成病理性的哀傷，需要專業協助。精神科在這裡能做的，不只是開藥，而是陪伴個案慢慢辨識痛苦背後的意義，並且協助個案在傷口之外，重新找到繼續活下去的理由。

## 失眠與憂鬱、焦慮、失智的關係

睡眠的變化，是老化最直接的生理提醒，大約接近55歲之後，人的睡眠會隨著大腦老化，變得破碎、淺眠、多夢。深層慢波睡眠逐漸減少，夜間清醒時間變長，入睡變

慢，早醒變多。許多長者會抱怨「怎麼睡都不沉」，早晨起床後覺得沒有休息到。

這些其實是自然的老化現象，但若伴隨白天嗜睡、記憶力下降或情緒低落，就要警覺失眠可能是憂鬱或焦慮，甚至失智的徵兆。精神科醫師能提供的，不只是藥物治療，也包括失眠的非藥物介入，例如睡眠認知行為治療或光照治療，讓夜晚的休息重新變得有品質，找回生活的能量和創造力。

### 飲食是累積健康的長壽策略

飲食是一種日常選擇，也是一種長壽策略。研究證實，地中海飲食能夠降低心血管疾病、代謝症候群，甚至與較低的失智與憂鬱風險相關。它強調以蔬菜、水果、全穀、豆類和堅果為基礎，以橄欖油取代動物油，多吃魚類、少吃紅肉與加工食品。這不是刻板的「只能吃什麼」飲食，而是一種生活方式，透過食物的選擇累積健康，也讓我們在日常餐桌上培養面對人生以及下半場的後勤補給與健康。

### 良性人際連結讓人生更健康

人生難免遇到遺憾及失敗，我們學習的不只是不跌倒，而是跌倒後能再站起來。老年心理學的研究一再指出，規律的運動、良好的睡眠、人際的支持，是建立韌性的三大基石。

身體健康是情緒韌性的底盤，良性的人際連結則是最重要的緩衝和支撐。挑選高品質的人際關係，也是人生下半場的關鍵點，有時逃避與遠離有毒的互動或環境，並不等於懦弱，而是取捨的智慧。當我們選擇離開有害的人際與壞習慣，就是為自己騰出空間，讓更健康、更值得的事物能進來。

精神科的角色，不只是治療，而是協助個案找出卡住的地方。有人卡在睡眠，有人卡在失落，有人卡在遺憾。精神科醫師的工作是協助辨識問題、區分病理性和人生正常的階段性壓力，陪伴找到適合的應對技巧，讓生命能夠再次流動。這可能是一顆藥物，也可能是一段對話，更可能是一次人生價值的審視和澄清。精神科醫師能幫助個案重新找到「往哪去」，協助您在人生下半場的路上，不再孤單。🌍

