

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、人生與愛的故事，逢週一刊登

最近，我的一位親戚患了抑鬱症。他平時非常健談，又有幽默感，會使氣氛輕鬆愉快。有他的場合，其他人一定不會覺得沉悶。現在的他卻變得沉默寡言，不願外出。他在家裡也不快樂，常常挑剔家人的各種行徑，使家人覺得很難忍受。

他現在已退休，退休前他任職經理，深得上司信任，可說是「一人之下，多人之上」。事業有成，子女也大學畢業，應可以無憂無慮，享受人生。誰知退休後，他的情緒竟然不由自主地沉入低谷，天天不願起床。以前叫他「起床」的動力，是很明確的目標，就是完成工作。但現在他再沒有目標，想不到起床後有甚麼值得他去努力追求。我勸他起床做運動，為身體健康而努力，但這不能驅使他去奮鬥。他變得越來越退縮，漸漸覺得自己無用，尤其想起以前滿有幹勁的自己，更不能接受現在的「一事無成」。

很多人退休後，都會遇上類似的情況，我們稱之為「退休抑鬱症」(Post-retirement Depression)。「退休」可以是抑鬱症的高危因素之一。故此，應要在退休前作好準備。首先，要視退休為人生另一階段的開始，並非一切「事業」的結束，並且要好好計劃如何進入新階段。通常「賺錢」不再是這階段的目標，而是做一些自己很想做的事；如發展一些嗜好、興趣，或做義工等。有些人喜歡以「享受人生」為這階段的目標，但對另一些人來說，這卻不足以成為動力。這時往往正是叫人思想「人生意義」的時機。

他有信仰的太太對他說：「你以前專心賺錢養家，為地上的財寶和家庭而努力；現今可想想，如何積財於天，為永恆的家而努力。」他認為這說話合理，便嘗試以「追求永恆，積財於天」為他今後的人生方向，並且決定跟太太上教堂。

「不可為自己在地上積聚財寶，因為地上有蟲蛀，有鏽侵蝕，也有賊挖洞來偷。要為自己積聚財寶在天上，那裡沒有蟲蛀鏽蝕，也沒有賊挖洞來偷。你的財寶在哪裡，你的心也在哪裡。」(馬太福音6：19-21)

「我也把萬事當作是有損的，因為我以認識我主基督耶穌為至寶。」(腓立比書3：8上)

忍者貓/家庭醫學

*經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契

The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong