

你不是真正的快樂—認識「微笑憂鬱症」

2017 年 6 月，英國東米德蘭的諾丁罕郡，發生了一起令人遺憾的事情。一向陽光開朗，成績優異的 Maisie，以自殺的方式草草結束自己美麗的生命。經過一段時間的仔細調查，警方確認 Maisie 生前患有有一定程度的憂鬱症，而這正是她自殺的原因。悲痛欲絕的家人不敢相信，更不想接受這個事實。直到姐姐 Amy 在整理妹妹遺物時，發現一張手寫紙條，乍看之下，這張紙條很普通，上面寫著「I'm fine」（我很好）。但是當姐姐不經意將紙條倒過來，仔細端詳之後發現了一個秘密，瞬間讓家人心碎流淚。這張倒過來的紙條上分明寫著「help me」（救救我）。原來妹妹一直把天真爛漫的笑容作偽裝，永遠都把「我很好」展示給身邊的人，卻把自己最痛苦的一面隱藏起來，沒人知道她內心的折磨與苦痛。

Maisie 的憂鬱症在臨床上叫做「微笑憂鬱症」，這一類型的患者表面看似在笑，心底卻在流淚。它是一種非典型的憂鬱表現形式，患者在別人面前表現的很開心，甚至很有幽默感，但在微笑和樂觀的面具背後，卻充滿了無價值、殘缺和絕望感。就像是很多人在朋友中很愛逗別人開心，但當自己一個人的時候卻常常感到悲傷一樣。美國精神障礙診斷與統計手冊第五版（DSM-5）中，憂鬱症的診斷標準包括**持續性的心情低落、對所有活動失去興趣、喪失愉悅感、活動減少、體重明顯增加或減輕、失眠或睡眠過多、幾乎每天都感到疲倦或精力不足、反覆想到死亡**等等。DSM-5 所描述的這種每天很悲觀、很難過、社會功能喪失的人似乎才是我們印象中典型的憂鬱症，但並非所有人的憂鬱表現都是相同的，「微笑憂鬱」者確實有很多憂鬱的症狀，但與典型憂鬱症不同的是，微笑憂鬱者可能看起來有很好的社交能力，他們很友善，甚至是常常是團體中「開心果」。因此，當這些微笑憂鬱者最終選擇以自殺結束自己的痛苦時，家人和朋友往往會非常震驚、難以置信。一位微笑憂鬱者曾感嘆：「自從學會了微笑，表情和心情就再也沒有關係了。」

微笑憂鬱究竟有多危險？憂鬱的情緒和感受並不會因為忽略或是掩飾而消失，事實上，微笑憂鬱者在嘗試用微笑去隱藏、逃避憂鬱的同時，也在「餵養」它，憂鬱的情緒會變得越來越嚴重，也許有一天，它會以更強大、醜陋的面目重現，淹沒所有的希望。「假笑」其實是非常累和難以維持的，微笑憂鬱

者有時會因為自己不能「完美」的隱藏自己的悲傷、不能在每個人面前呈現快樂的笑臉而感到強烈的負面體驗。然而，我們很難察覺到那些總是微笑開朗的人，內心裡其時也是憂鬱和絕望的。心理治療師 Jack Anderson 在談到微笑憂鬱的危險性時說：「微笑憂鬱者比典型憂鬱者的不確定性高很多，當他們微笑著感謝你的幫助，說自己有所好轉的同時，可能已經在心中決定要自殺了，這才是微笑憂鬱危險的地方。」

為什麼要把憂鬱藏起來？微笑憂鬱者的笑容像是一種防禦機制，微笑不再是快樂時的自然流露，而是對內心悲傷的掩飾和否認。哪些人容易患微笑憂鬱症？(1)內向者：他們更容易發現自身憂鬱的問題存在，卻很難去和別人談論自己的情緒。所以常常在別人問「你還好嗎？」的時候，只能回答出「我沒事啊！挺好的！」；(2)完美主義者：他們對自己要求過多，認為自己不能在任何生活領域內失敗，因此也會更容易用微笑和強裝的樂觀來隱藏自身的憂鬱；(3)幽默者：很多幽默的人被別人認為是「不會難過」的，「幽默、樂觀」成了他們的標籤，他們不願意去承認和表達自己的情緒，因為他們認為那是一種軟弱。

「其實你是可以悲傷的。」如果你發現身邊的家人和朋友正身處於微笑憂鬱中，不要強迫他們告訴你怎麼了，這會讓他們更加封閉自己。試著陪伴，讓他們覺得安全。不必誘導他們說出心中的想法，而是讓他們知道，當他願意談話的時候，你會願意不加評判地傾聽，並鼓勵他們尋求專業的幫助。而如果你自己就是一個微笑憂鬱者，希望你能明白，消極情緒不會自己消失，隱藏和逃避它不會解決問題。當你自己無法解決時，去尋求心理諮商的幫助吧，給自己一個機會，嘗試去表達自己的憂鬱，可能你會發現就算是低落的、悲傷的、難過的你，也可以被尊重、被討論、被關照的。其實是可以悲傷的，你是可以悲傷的。

資料來源：

<https://heho.com.tw/archives/9797>、<https://tw.theasianparent.com/>