

Robin Williams
1951~2014



心靈捕手不漏接

羅賓·威廉斯的最後一堂課

撰文／趙瑜玲 繪圖／李宜庭

演妙語如珠的電臺 DJ、打破教條的高中老師、風流的汽車推銷員、尖銳的脫口秀主持人、開明的大學教授……這些都是他——羅賓·威廉斯（Robin Williams），全球影迷最喜愛的喜劇泰斗。

主演《心靈捕手》之後，帶著招牌笑容，內斂又誠懇的羅賓，更成為人們心目中的「心靈導師」。

今年 8 月，年方 63 的羅賓卻親手結束了自己的生命，用遺憾與喟嘆為人們上了最後一堂課。

羅賓·威廉斯的幽默感得自他的母親，喜歡講笑話的母親讓羅賓從小培養出喜感，即使年紀增長、浮沉於好萊塢，仍常保赤子之心。遺憾的是，為大家帶來歡樂的羅賓，卻跟許多喜劇演員一樣，深受憂鬱症所苦。雖然在辭世前不久，羅賓也被醫師告知罹患了巴金森病；但一般仍認為，他是走不過憂鬱症的陰霾。

憂鬱症是巴金森病常見症狀

除了動作障礙症狀，心理健康問題也經常困擾巴病患者；某些病人的心理症狀甚至比動作症狀更早出現。根據統計，巴金森病患者約有一半會出現某種型態的憂鬱症或焦慮症；美國巴金森基金會（NPF）的研究數據則更高達 60%，得到焦慮症者也有 40%。

憂鬱症的真正致病機轉醫界未有定論，但與腦內缺乏神經傳達物質（如：多巴胺）有關。長期抗病的憂鬱症患者，往往困於「為什麼是我？」的自怨自艾，再加上動作障礙帶來的不便、生活習慣被迫調整等因素，更容易自陷於負面情緒中，久而久之便從「憂鬱」演變成憂鬱症。不少巴金森病人有輕鬱症（慢性的中度憂鬱症），有些甚至發展成重度憂鬱症。

家人就是心靈捕手

憂鬱症與焦慮症都能使用藥物控制，或是透過醫師的協助加以改善；因此，最重要的便是及早發現。憂鬱症的症狀包括疲倦、易怒、沒有精神、無決斷力及憂傷。當巴友漸漸出現疑似憂鬱症現象，或是經常心情不佳、睡得不好，家人若能細心發現，便能適時扮演最佳「心靈捕手」，與醫師共同討論因應。

家屬可在日常的談心中，多引導病人正向思考。如果心結的源頭是「為什麼是我？」，不妨以羅賓·威廉斯為例想想，任何人都有可能患病，即使是受全球影迷喜愛的心靈導師也是一樣。全世界還有無數病友，自己罹病，並不孤單。

也可引導病人想想別的事，分散注意力，並學習接受別人的幫助；甚至積極地思考如何與巴金森為友。羅賓透漏，他曾寄情於工作，以對抗憂鬱症的心魔。

善於求助抗病不孤單

至於病人的狀況究竟算不算有「憂鬱症傾向」，不妨先進行自我評量。最方便的方法是上網填寫「台灣人憂鬱症量表」（董氏基金會官網：<http://www.jtf.org.tw/overblue/>

taiwan1/）；也可填寫「中國行為科學社」在台灣發行的「BDI-II」評量表。若發現異常，應盡快告訴自己巴金森的主治醫生，或是至醫院精神科尋求心理治療；如果病人忌諱至精神科就醫，也可向「張老師」、台灣憂鬱症防治協會等社福團體求助。

美國巴金森基金會則建議巴金森病患，可以這樣幫助自己：

- 至少每年接受憂鬱症篩選一次。
- 尋求藥物治療與諮詢。
- 與醫療專業人員和醫師討論情緒的變化。
- 與家人前往醫師門診討論情緒的變化。
- 與醫師商量安排密集的追蹤門診。

美國巴金森基金會最新的研究發現，如果情感性疾患、憂鬱症與焦慮合併，將對健康造成莫大影響，甚至比動作障礙更嚴重；相對的，治療憂鬱症則是降低失能、增進生活品質的最佳方法之一。

敞開心靈，化解憂鬱

1. 對憂鬱症及心情變化保持警覺，例如：心情好壞、睡眠品質、是否常外出等。
2. 鼓勵病人自己表達心情或病況，不要處處由家屬代言。
3. 保持常態的運動習慣。
4. 多參與社交活動、社區活動，並與親友保持聯繫。
5. 多讀書，特別是內容有趣的書刊。
6. 參加巴金森病友支援團體。
7. 生病前的嗜好不要中斷，並試著培養新嗜好。
8. 盡量不要獨處，無子女或伴侶的病友可考慮入住銀髮住宅，比較有伴。