

如何安頓身心

輔仁大學 哲學系教授 黎建球



問題的發生

- 有如何，就有事情出來
- 什麼事？
- 身心困頓
- 為何會身心困頓？



可能的原因

- 外在因素
- 內在因素



外在因素-制度需求

- 社會制度-功利、現實需求
- 家庭制度-倫理、安全需求
- 學校制度-成就需求



內在因素

- 應世或遯世
- 自在或牽就
- 成功或適性
- 自我或幸福
- 幸福指數=先天的遺傳素質+後天的環境+你能主動控制的心理力量($H=S+C+V$)。

可能的答案

- 安頓一定要離開社會？
- 身心靈的安適



如何安頓？

- 廣義的
- 狹義的



廣義的

- 使用藥物 - 最具療效
- - 消極性的
- - 侵入性的
- - 不得已的
- 輔導與藥物或醫療結合將破壞身體的自然性

狹義的

- 使用意義與價值的人文思考或哲學方法



憂鬱症的案例-I

- 平鎮市一名才入伍5天的李姓新兵，疑似無法適應軍旅生活，11日收假前夕時，憂鬱症突然發作，一個人躲到龍岡國中旁的一處空地，想用石塊了解自己的生命，所幸龍岡派出所所長方正宗頂著烈日四處找尋，在千鈞一髮之際將李姓男子從鬼門關拖了回來，讓家屬好生感謝！
- 平鎮警分局分局長劉印宮表示，家住平鎮市龍岡地區的李姓男子，5天前至台中某新訓中心報到，因自我調適不佳，經軍醫診斷後患有憂鬱症，11日下午15時許，李姓男子休假完畢原本要返回營區報到，但卻疑似憂鬱症發作，歇斯底里的怒罵上天後，便衝出家門不知去向，讓男子家人頓時嚇壞了。
- 男子的母親氣急敗壞的衝入龍岡派出所求援，所長方正宗立即率著全所員警，兵分多路頂著38度的高溫到處找尋李男下落，最後所長在龍岡國中旁的一處空地上發現李男，當時見李男一個人跪在空地上，雙膝已被赤燙的地板燙出水泡，雙手舉握石塊正在放聲大哭。
- 所長方正宗見狀後，立即上前奪下李男所舉起的石塊，並呼叫巡邏車支援，因李男遭烈日曝曬，有輕微脫水現象，警方也立即提供溫水讓李男補充水份，李男的母親接獲警方尋獲兒子的消息後，淚流滿面的衝進派出所關心兒子的狀況，並向汗流浹背的員警道謝，所長拭去斗大汗珠表示「人沒事就好」！
- 而李男的上級長官也表示，第一時間就配合警方，李男在營區的動作反應與其他入伍生相比，有慢半拍之情況，隊上已有安排較具愛心的幹部在旁輔導，但李男休假中還是發生此狀況，營區已將李男轉往專業的諮詢中心進行輔導，必要時，將轉往醫院的身心治療科，予以醫療協助。
- (本文摘自2010.7.13NOWnews新聞，記者范文濱 桃園報導)

憂鬱症的案例-II

- 安安在國一和國二的成績很好，生活作息也很正常，但自從升上國三之後，睡眠時好時壞，食慾也變差了，常常無精打采，提不起勁唸書，因此功課越來越退步。尤其最近一個月以來越來越奇怪，不但下課很少和同學聊天，放學回家就關在房裡，也不想吃飯。媽媽很擔心安安的情形，但是一問她怎麼了，安安就會發脾氣，甚至有時候會莫名其妙的掉眼淚。
- 有一天，安安對她最要好的同學說：「我覺得活著好痛苦，媽媽根本不了解我，」還一天到晚要求我，我覺得好累。同學聽了也不知道該怎麼安慰她；想再多問一些，安安卻又不說話了。後來同學也沒跟老師報告此事。
- 一個多禮拜後的一個中午，媽媽接到學校打來的電話，告知安安今天沒去上學，想詢問家長是怎麼回事。媽媽急壞了，趕緊通知爸爸及親友到處去找，也到警察局報了案，但就是找不到她的蹤影。直到晚上七點多，安安被警察送回來，原來她跑到家裡附近一棟大樓的頂樓，一位住戶看到她坐在矮牆上望著下方的街道，覺得不太對勁而報警處理。
- 媽媽接受學校輔導老師的建議，帶安安到兒童青少年精神科門診求助。安安告訴醫師自己的壓力好大，眼看著聯考快到了，卻越來越沒信心能考上理想的學校，擔心考不好會讓爸媽失望、丟臉，才會想要以自殺尋求解脫。（陳信昭醫師）

如何處理？

- 分組討論
- 討論報告



討論

- 憂鬱症是病？
- 如何輔導？



我的意見-觀念的討論

- 社會的要求
- 自我的提煉



哲學的幫助

- 沒有病人的概念
- 價值引領
- 互為主體

