

用力微笑的你，真的快樂嗎？淺談微笑憂鬱

呂芷嫻實習心理師



你不是真正的快樂

五月天

Lyrics

你不是真正的快樂
你的笑只是你穿的保護色

微笑憂鬱 ≠ 憂鬱症

在正式介紹微笑憂鬱前，先跟大家澄清微笑憂鬱「不等於」憂鬱症，旁人可以觀察到憂鬱症的典型表現，像是：情緒低落、感到絕望、思考或專注力下降，但微笑憂鬱的當事人在工作及生活上保持平衡，在團體中則表現出正向積極的情緒，讓人感受不到他們的內心也正在經歷一場情緒風暴。

把情緒藏很深的你， 是否也有這些感覺？

- 假裝一切正常才能度過一整天
- 覺得在別人面前展現負向情緒，會為他人帶來負擔
- 在社交媒體上展現幸福的假象
- 雖然有很多朋友，但卻找不到可以真正傾訴的對象
- 更喜歡獨處，覺得只有一個人才最自在
- 獨自一人時感到持續且深層的悲傷
- 突然感到食欲不振或暴飲暴食
- 經常感到疲倦和失去活力

你不是真正的快樂...

在他人的眼中，你的生活看似正常，維持著規律的課業和工作，與他人保持友好的人際關係，表現出樂觀和積極的態度。然而，沒有人能夠察覺到此刻的你正努力的壓抑內心快要滿出來的情緒，你不希望自己表現的脆弱，讓周圍的人為你擔憂，這樣的你感到好疲憊，想要找個地方躲起來，一個能夠讓你稍微摘下微笑面具的角落，又或者你也好希望有人能夠發現你，陪你聊聊這一切。

為什麼我們難以向他人 展現自己真實的情緒...

一、社會文化

成長的過程中被教導不能展露負面的情緒，即便深受憂鬱所苦，也獨自承擔，有些人則因工作，像是服務業、明星等，在他人面前需要展現出微笑、良好的態度，讓他們在面對憂鬱的症狀衍伸為微笑憂鬱。

二、社群媒體

看著朋友們在社群中美好的生活，你以為他們很快樂，殊不知每張照片、每個文字都是精挑細選過的，仿佛用盡一切的力氣在告訴大家我過得很好，生活中沒有任何一絲不快樂，當我們過度相信這樣美好的表現，也會逐漸讓我們壓抑自己內心的感受，在社群平台、親友面前偽裝成快樂的自己。

三、完美主義者

對自己的要求很高，不允許自己在任何地方失敗，覺得展現情緒是一種脆弱的表現，擔心自己的負向情緒會讓親友感到負擔，所以用微笑和表現正常來掩蓋自身的憂鬱。

我可以如何幫助自己

一、覺察自己的情緒

睡前的你可以花半個小時獨處，暫時的拋開他人的眼光，與自己真實的感受同在，關心自己一整天情緒起伏的狀態，用溫熱的手心撫摸身體緊繃的部位，接納與關懷所有的身心的不適。

二、找信任的親友訴說

與其獨自承擔這些憂傷，不如給身邊在意你的親朋好友一個機會，讓他們可以關心你，有時候即使無法解決所有問題，但被傾聽和理解就會是我們前進的動力。

三、尋找專業協助

當你已經嘗試過一些方法，但身心狀況仍然對你的生活造成負向的影響，那麼可以適時地尋求精神科或心理諮商的協助，醫療人員將為你提供有效的治療與支持。

歌詞的最後...



掃描聽歌



你不是真正的快樂

五月天

Lyrics

你值得真正的快樂
你應該脫下你穿的保護色
為什麼失去了 還要被懲罰呢
能不能就讓 悲傷全部 結束在此刻
重新開始活著