

陪你走一段：當朋友正在經歷憂鬱症

輔導老師，您好：

我是大二的小菜。最近，我發現我的好朋友好像和平常不太一樣。在大一的時候，她在班上還算活躍，會主動約其他人吃飯，回覆朋友的訊息也很快，每次訊息都還沒傳完就已讀了。但自從上了大二後好像就變得不一樣了，她常常說很累而拒絕我們的邀約，或是訊息隔很久才回，甚至會不讀不回，而且這學期已經好幾次沒來上課。

後來聽同學提到，她好像被診斷為憂鬱症，我才發現她最近的改變沒我想的那麼簡單。可是知道這件事之後，我反而更不知道該怎麼辦。想關心她，卻又怕自己問太多，讓她覺得有壓力；想幫忙，卻又怕說錯話，讓她受到影響。老師，我可以怎麼樣去陪伴她比較呢？



親愛的小菜，妳好：

謝謝妳的來信，從妳的描述中我能感覺到妳對於朋友狀態的在意，即便因為許多的顧慮而不確定該如何關心朋友，但能在朋友出現變化的同時願意停下來看見這個變化，這份心意便是重要的。妳在來信中有提到，朋友被診斷為憂鬱症，這似乎讓妳有了更多的顧慮，心裡會多出許多的擔心：「是不是不能問？問了會不會讓她有壓力？我可以做甚麼？」這些擔心所帶來的猶豫都非常真實，也代表了妳重視對方的感受。那我們可以如何陪伴重視的朋友呢？

妳在意的是「她」？還是「憂鬱症」？

有一個小提醒，憂鬱症是一個需要被理解的狀態，它並不代表這個人的全部。妳的朋友可能會因為憂鬱症的影響而變得疲憊、沮喪或是像是妳提到的那種「和平常不太一樣」的狀態，但她仍然是妳熟悉的那位朋友。因此，比起急著用憂鬱症解釋她所有的變化，更重要的是重新看見她這個人：「她」在最近這段時間承受了什麼？需要什麼？以及是否願意讓妳靠近一些？

陪伴不是拯救，而是有人可以一起面對

如果朋友願意接納妳的陪伴，那是一件值得珍惜的事，不過，有時候我們會出現一些擔心：「陪伴是不是可以讓她快點變好」、「我這樣陪她，是不是對她最好的方式」，希望自己的陪伴可以幫得上忙。然而，這邊的陪伴，不是要急著把對方拉起來，也不是替她解決所有事情，而是當碰到困境時，她會知道，有人能陪在旁邊，陪著她一起去面對。這種陪伴不用太複雜，可以是一句簡單而具體的關心，像是「我發現妳……，我有點擔心」或是「如果妳願意，我可以陪妳一起……」。有時這些生活中平凡的關心與互動，都能把我們的擔心化作支持，讓朋友知道：「妳不是一個人，我們會陪著妳。」

陪伴也需要界線

在陪伴朋友的過程中，可能會碰到許多難題。這時候，有一件重要的事情需要記得：陪伴朋友很重要，但妳不需要一個人獨自承擔全部。當妳發現朋友的狀態持續惡化，已經明顯影響睡眠、飲食、上課或日常生活，或她曾提到不想活、想消失、自傷、自殺等危及安全的想法與行為時，就需要有更多資源的介入，像是諮商中心、導師、家長、醫療等都能帶來更多的支持與協助，讓她有機會被更多人一起接住。真正負責任的陪伴，不是讓自己撐到耗竭，而是在需要的時候，能協助她獲得更多資源的幫助。

