

憂鬱情緒是每個人都可能面對的困境，不論是誰，個性再樂觀開朗，都要做好準備來應對這個隨時可能面臨的敵人。或許有些人認為高成就的人比較不會陷入憂鬱的困境當中，但其實不然，影片中的女主角身為醫學系學生，前景一片光明，但過高的自我要求卻讓負面情緒悄悄的在內心堆積，最終讓憂鬱症如同黑狗般的啃食自己的心靈。

面對自身的憂鬱症狀，許多人選擇逃避，拒絕承認自己罹患憂鬱症的事實，但這樣其實也切斷了一切可能的援助，只會把自己孤立起來，影片中的女主角一開始也是如此，絲毫不敢向同學透露自己的病情。這時候身邊的朋友就扮演相當關鍵的角色，平時就可以多多觀察同學的狀況，很重要的一點，不要等對方開口之後才行動，一旦發現有異狀就應該要主動關心。畢竟憂鬱症患者自己開口尋求協助並不是件容易的事情，有同儕適時的從旁給與引導，能夠讓憂鬱症患者儘早敞開心房，尋求適當的治療與協助。

儘管親朋好友的主動關心能夠適度幫助患者敞開心房，病患自己的表達還是相當重要，患者要接受自己罹病的事實，並且不會對此感到丟臉而刻意隱瞞，需要社會大眾共同的努力。政府與相關單位平時就應該多多宣導有關憂鬱症的正確知識，讓患者接納與了解自己的病情，用健康的態度來面對這些負面情緒，如此不但能讓患者儘早接受適當的治療，病患也較能夠接受完整的療程而提升康復機率。

這部微電影也讓我回想起多年前的一部電影—「蜘蛛人3」中我覺得很經典的一句台詞，電影中的女主角對蜘蛛人說：「Everybody needs help sometime, Peter, even Spider-Man.」（每個人都需要幫忙，彼得，就算是蜘蛛人也是如此）。的確，不論自己能力再好，成就再高，總還是會有需要他人協助的時候。面對這樣的困境，我們不應該覺得害羞、丟臉而刻意選擇逃避，勇敢將自己的困難向親朋好友表達，不但能得到對方寶貴的建議，更能讓自己的症狀及早得到妥善治療，早日從負面情緒的漩渦中被解放出來。

如同前一段所提及的電影台詞，成就再高的人，仍舊可能會遭遇困境而陷入負面的情緒當中，影片中的女主角就讀於醫學系，資質相當優異，也有美好的未來等著她。但也就因為自己能力突出，平時對自我的期許較高，凡事要求完美，難以接受挫折的發生，無法用較平常的心態來面對困境，再加上自身的優秀資質讓父母對其有著高度期許。來自自身與他人的壓力把她壓的喘不過氣來，變得過度在意他人眼光，生活中充滿著壓抑，總覺得自己讓大家失望了，也讓接二連三的負面情緒如黑狗般的撕咬著自己的靈魂。

適度的放鬆是很重要的，過高的自我要求只會讓自己絲毫沒有喘息的空間，盡力把事情做好的確是正確的態度，但也要設定一個臨界值，不要過度追求完美，如此只會讓自己生活在極大的壓迫感當中。同時，平時面對家人和朋友時，也不要給對方太多的期望與壓力，適時的提醒、警惕可以是對方進步的動力，但也要懂得拿捏分寸，才不會再將憂鬱情緒的重擔加諸在對方身上。

有了朋友的陪伴，女主角逐漸從憂鬱的陰影中走了出來，可見親朋好友的陪伴能夠給患者很大的助力，是患者能夠堅持下去的重要原動力之一。陪伴的同時，如何安定患者的情緒，也是陪伴者很需要重視的課題，影片中女主角的好友向女主角保證，自己一定會在身邊陪她，先是給女主角打了一劑強心針，讓女主角知道無論如何自己都不是孤單的一人，身邊一定會有堅強的後盾在旁支持著她，這是幫助憂鬱症患者相當重要的第一步。

除了讓女主角放心自己絕對不是孤單一人，朋友也向她傳遞正向的能量，告訴女主角，要相信自己之後會逐漸好起來。除了安撫女主角的情緒，朋友也帶她涉足能夠放鬆身心的環境，多多親近大自然，暫時遠離平時會造成女主角心理壓力的場所，同時也帶著女主角從事各種活動，一步一步慢慢卸下女主角心頭上的重擔，逐漸建立起女主角對抗病情的信心與信念。

親朋好友的陪伴與協助固然重要，但這些終究還是輔助，要真正戰勝憂鬱症這個敵人，還是得靠病患自己的決心與信念才行。影片中的女主角在朋友的陪伴與引導之下逐漸敞開心房，甚至在一連串對抗憂鬱的過程當中也有了自己的小小心得，儘管偶爾的挫折與低潮會讓我們遭遇負面情緒的侵擾，但換個角度想，女主角認為這樣的困境也是讓自己成長的機會。畢竟生活如果過得太順遂，似乎就沒有機會停下腳步來好好思考一些我們平常不會去思考的問題，在學習如何與憂鬱、負面情緒共處的過程當中，我們或許也能夠得到許多寶貴的收穫與經驗，讓自己更加成長，而未來再碰到這些阻礙時，我們就不會再感到如此的徬徨，能夠更理性、冷靜的來面對這些阻礙，也用更純熟的方式與心態來處理這些困境。

我尤其喜歡女主角在影片最後領悟到的感受與想法，一方面我很認同她這樣的體悟，每個我們遭遇過的困境，都將成為自己未來的墊腳石，讓我們在往後能更加熟練的面對各種新的挑戰。另一方面，在經過朋友的陪伴與開導之後，女主角自己也有堅強起來，抱持著信念要戰勝憂鬱，用正向的思考方式來看待自己的病情，認為目前所遭遇的困境是個能讓我們暫時停下腳步，好好去思考一些問題的機會，這樣正面的思考模式更是有助於讓自己從負面情緒的泥淖中解放出來。相信在朋友持續的陪伴與支持之下，搭配女主角自身堅定的信念，再加上適當的治療，女主角在不久的將來一定能逐漸康復，重拾往昔的笑容。

看完影片之後，我認為要戰勝憂鬱症有兩個很關鍵的重點，其中一個就是要親朋好友的陪伴。期許自己也能多多關照周遭的親朋好友，觀察他們平時是否有不尋常的表現，一旦發現任何異狀，就要主動關心，不要等對方開口，如此才能讓患者及早接受適當的治療，畢竟及早治療對於憂鬱症病情的控制是相當重要的。一般人或許很難想像，但對於憂鬱症患者來說，每一天都是過的相當煎熬、痛苦，幫助對方早日從這樣的困境中解放出來，相信是每位親朋好友都該盡到的義務與責任。

要戰勝憂鬱症，除了親朋好友的陪伴，患者自身的信念也相當重要，這也是影片中提到的另一個重點。每個人都可能遭遇負面情緒，我也一樣，平時會面對到大大小小的挫折，期許自己能夠用正面的心態來看待每次的困境，就像影片中女主角最後的體悟一樣，把每次的挫折都視為能讓自己更加成長的寶貴機會。同時，當我真的無法應付這些負面情緒，需要求助他人時，也期許自己能夠勇敢的向親朋好友表達自己的需求。相信抱持著這樣的精神，未來我能夠更理性的面對每次的挑戰，避免自己掉入憂鬱的漩渦當中，也更有餘力去幫助他人。

影片的尾聲有請北醫學輔中心的黃守宏主任針對憂鬱症做簡介，讓我們對憂鬱症有了基本的認識。讓社會大眾建立起憂鬱症相關的正確觀念，不但能讓大家更懂得如何去關懷身邊的憂鬱症患者們，更能讓患者對自身病情有更深一層的認知，並接納自己罹病的事實，進而勇敢向身邊的親朋好友尋求協助而不選擇刻意隱瞞，讓患者儘早接受適當的治療，同時對後續的治療流程有一定程度的了解。非常感謝黃主任的講解，也期望政府以及相關單位能夠有更多對於憂鬱症的宣導與衛教，讓大家都用更健康的心態來看待這個疾病。

我尤其喜歡這部微電影的主題名稱—「面對黑狗的勇氣」，「黑狗」二字帶有雙關含義，野外流浪的黑狗往往令人感到懼怕，行人們深怕遭到路邊黑狗的襲擊，但黑狗若是被收養、得到妥善的照顧，牠一樣也能成為人類忠心的夥伴。或許黑狗並沒有我們想像的這麼危險，只是牠的外貌讓我們容易對牠心生畏懼，就像憂鬱症一樣，我們總是對這個名詞感到害怕，會想逃避，甚至刻意隱瞞自己罹病的事實。這時候若是我們拿出勇氣，勇敢去面對牠、接納牠，就會發現黑狗其實並沒有我們想像的這麼可怕，牠甚至能夠成為自己的夥伴，成為自己生命中的一部份。

影片中的女主角在片尾撫摸著黑狗，提到黑狗已經成為她生命中的一部份，她學習更和諧的與黑狗相處，這同時也代表她已經接納了憂鬱症，接受自己罹病的事實，也願意拿出勇氣來面對黑狗，並與牠共存。女主角最後撫摸黑狗時表情帶著微笑，後來也牽著黑狗一起和朋友去散步，黑狗在片尾時甚至已經成為女主

角的好夥伴。的確，憂鬱症在我們生命中的角色究竟為何？端賴我們用什麼角度來看待牠，如果我們一味的選擇逃避，一再的對牠感到恐懼，那牠就會像路邊流浪的黑狗一般令我們心生恐懼。但若是我們鼓起勇氣去接納牠，黑狗也能夠成為我們的好夥伴，讓我們停下腳步來思考一些平常不會去思考的問題，並學習解決問題，讓自己更加成長，幫助我們在未來能夠更加純熟的面對各種挑戰。

黑狗究竟是阻力還是助力？就看你選擇用什麼樣的心態來面對牠，如果是我，我會選擇與黑狗做朋友，讓牠陪伴我一同面對未來許許多多的挑戰。微電影海報上寫著這段話：「不論發生什麼事，記得這句話—你是值得被愛的。」永遠記得自己絕對不會是孤單的一人，身邊總是會有人做你最堅強的後盾。同時，呼應到片尾的這段文字：「願世界對我們溫柔以待，也願我們對世界多一份同理。」人們的相處是互相的，如果我們希望得到他人的關愛，我們自己也要懂得去同理他人，或許，如果這個世界能多一點互相的關愛，就能夠避免有更多人掉入那黑暗的深淵當中，也會有更多人從那黑暗的深淵中被解救出來。

讓這個社會變得更好，你我都有責任，讓這個世界更多一點愛，從你我就可以做起。畢竟愛的力量可以傳播，也可以感染他人，凡事起頭難，也許一己之力顯得渺小，但只要有那麼一點點的信念願意嘗試看看，正能量終究可以散播出去，一傳十，十傳百，大家的一併疊加起來，就是一股強大的能量灌注在這片土地上，也讓這個社會處處充滿著溫馨的氛圍。