

82 年生的金智英電影欣賞心得

吳珈筠

一、摘要

是一部 2019 年 10 月 23 日上映的韓國劇情片，改編自韓國作家趙南柱創作的同名小說，該片講述出生於 1982 年的三十多歲平凡女性金智英，在產子後因為周圍的人事變化，以及家庭中婆婆等家人的言行一度造成其心理疾病，在其丈夫和家人的幫助下尋找自我恢復生活的故事。



圖片出處：維基百科
[https://zh.wikipedia.org/zh-tw/82%E5%B9%B4%E7%94%9F%E7%9A%84%E9%87%91%E6%99%BA%E8%8B%B1_\(%E9%9B%BB%E5%BD%B1\)](https://zh.wikipedia.org/zh-tw/82%E5%B9%B4%E7%94%9F%E7%9A%84%E9%87%91%E6%99%BA%E8%8B%B1_(%E9%9B%BB%E5%BD%B1))

二、心得分享

(一)認識憂鬱症:最常見的症狀如下¹:

1. 憂鬱情緒:悶悶不樂、面露愁容、哭泣、易怒。
2. 生活失去平時的興趣或樂趣、性慾減低。
3. 認知及動作遲鈍:反應遲鈍、記憶力變差、無法專心、猶豫不決、生活懶散、生活及工作能力減退。
4. 食慾不振、體重減輕。
5. 失眠、經常凌晨醒來。
6. 疲倦及四肢無力。
7. 躁動不安、手足無措。
8. 自責、罪惡感。
9. 無助、無用、無望。
10. 自殺念頭或企圖。
11. 其他:酒精濫用、慮病(過度注意身體症狀，擔心患有重大身體疾病)。
12. 另外憂鬱症病患，也常合併有明顯焦慮症狀，如恐慌、莫名的恐懼、心悸胸悶、頭暈及全身疼痛等。

(二)個人經驗分享:在第一次生完小孩的時候，看到這部片，才驚覺

¹ 認識憂鬱症，羅東聖母醫院，精神科郭峯志主任 <https://www.smh.org.tw/mag1/3910.htm>

自己原來也是產後憂鬱症的患者，在眾多的為你好產生的壓力下，使得憂鬱症的症狀越來越嚴重，但身旁的人卻告訴你別想太多，為母則強，最終只得透過自己不斷地說服自己，走出憂鬱的當下，但臨床所述的各種情況，仍在各種壓力來臨時，讓憂鬱症再次席捲而來。身為一個親身經歷者，想要呼籲每一個憂鬱症患者的親人，不再告訴她(他)別想太多、你就是想太多這類的話語，因為這類的話語，只會加深患者的壓力，使得患者更加難受，甚或走上絕路，也想告訴每個憂鬱症的患者，不會有人比你更懂你自己，愛自己、對自己好並沒有錯，有時候自私一點、多為自己一點，是對自己的一種負責，有時候發洩自己會讓憂鬱與絕望的念頭，結束得快一點，最後想跟大家說，憂鬱症只會緩解，但隨時會再找上門，希望曾受憂鬱症或正在受憂鬱症所擾的人們，都可以在新的一年走向更好！

