



前言

憂鬱症是一種籠罩低潮情緒的心理疾病，如蜘蛛網般地難以揮去，而不是一種短暫時間可消失的低沉、憂愁、悲傷的情緒。當腦細胞中的化學物質不平衡，導致傳送訊息發生問題，溝通不良時，便會產生憂鬱的感受。其發病因素為生理上或遺傳上的問題所導致，或承受大量的生活壓力及工作挫折，加上無人、無處可以傾聽、輔導、抒解等，日積月累就不自覺的生病了。

臨床上可將憂鬱症分為兩類：內因性憂鬱症，大部分是生理問題所引起，並無外在因素刺激；外因性憂鬱症，大部分是承受太大的工作量或生活壓力而崩潰。在生活中，憂鬱症發病的症狀並不是很明顯，因此往往被忽略，常被當作是一般的壓力反應，或僅僅是一種意志的薄弱，不會注意到已經產生了憂鬱的症狀。

因此能清楚地認識憂鬱症的表現，儘早察覺病症，尋求適當的資源（社會網絡支持），並協助處理相關問題（解除壓力），給予適當的關懷（情緒抒解），如病情需要能儘早尋求身心治療門診給予適當處理是非常重要的。



高危險群

1. 女性罹患憂鬱症的比率約為男性的 2 倍，如經前、產後、更年期時的婦女。
2. 婚姻穩定的人較少發生憂鬱症狀，缺乏親密的人際關係的人則較容易發生。
3. 雙極性躁鬱症的社會經濟地位高於一般社會經濟的平均數，憂鬱症發生於鄉下的地方多於居住在都市地區的人。
4. 有憂鬱症家族史或自殺史的人。
5. 有慢性疾病或重大疾病者。
6. 長期服用特殊藥物者。



醫學小常識 | 哪些兒童是憂鬱症的高危險群

兒童發病的病程較成人短，當罹患憂鬱症時，會較快發病，但相對來說，若經過治療也會在較短的時間內獲得改善。兒童罹患憂鬱症的高危險群如下：

1. 12歲以前有重大失親、失怙、創傷回憶的兒童。
2. 身體或精神有被嚴重虐待、霸凌、疏忽經驗的兒童。
3. 有家族憂鬱症、酒癮、藥癮或精神疾病史的兒童。
4. 本身有較嚴重慢性生理、精神疾病的兒童。
5. 生活情境中，出現不良的溝通或不清楚衝突解決與表達的模式，且沒有學習或發展出解決問題能力的兒童。
6. 承受比其他兒童更多生理、情感或社會壓力的兒童。



常見症狀

一、生理方面

1. 胃口突然變差、食慾減退或增加、近期體重明顯減輕或增加。
2. 失眠或嗜睡。
3. 整天都感到疲勞、缺乏能量。
4. 精神或動作反應激動或遲滯。
5. 性慾降低。
6. 頭痛、頭昏、眼睛疲勞、眼角及頸部或身體痠痛。
7. 心悸、呼吸不順暢、胸悶、胸痛。
8. 口渴、腹脹、盜汗。
9. 一天如廁次數增加或頻尿、便秘感。

二、心理方面

1. 憂鬱、心情沮喪、無望、易流淚、思想悲觀、悲傷、灰暗。
2. 激動易怒、害怕、焦躁不安、恐懼與人接觸。
3. 感情淡薄、對自己不滿意、滿足感減少、興趣明顯減退、失去幽默感。



4. 自我信心降低、低估自己能力、過度自責（常感到罪惡感或無價值感）、低自尊、容易感到挫折、社交退縮、意志喪失。
5. 出現健忘，思考力、注意力及判斷力減退，想法遲鈍，猶豫不決。
6. 工作效率或生產力皆降低。
7. 說話量減少、速度變慢、音量變小。
8. 愁眉苦臉、眉毛緊皺、嘴角下垂，對事情不在乎，眼神也不會專注，或不知不覺掉眼淚。
9. 出現自殺意念及行為。

三、孩童及青少年期常見的症狀

1. 注意力不集中、失去自信、學業表現變差、拒絕上學或逃學。
2. 突然開始坐立不安。
3. 突然活動力降低、身體動作變慢。
4. 講話音調變單調或變得沉默不語。
5. 無法解釋的不開心、情緒起伏大，如哭泣、發怒等。
6. 常出現害怕或緊張、拉肚子、咬指甲、拔頭髮、無法靜坐等不安的現象。
7. 與他人互動出現障礙或極端的行為偏差表現，如出現孤僻、跟人頂嘴、變得有攻擊性、反社會行為、吸菸喝酒、飆車、藥物濫用、打架等。
8. 不停地抱怨身體某個部位疼痛不適，卻又找不到病因。
9. 沒有耐心、不喜歡做別人叫他做的事。
10. 嗜睡或睡不著。
11. 飲食失衡，如吃得太多或吃得太少。

嚴重的憂鬱症患者因常伴隨無用、貧窮、罪惡、懲罰、疾病、幻聽等妄想症狀，常易使醫師誤診為精神分裂症。



治療措施

憂鬱症的四大治療目標為減除憂鬱症狀、預防復發、恢復生活機能、提升生命價值。憂鬱症的治療原則主要以藥物為主，心理治療及動用社會支持網絡為輔，協助排除外在壓力源，使患者能恢復生活機能，重拾生命價值。

一、藥物治療

新一代的抗憂鬱劑如百憂解(Prozac)、克憂果(Seroxat)、樂復得(Zoloft)、歐蕾思(Aurorix)及速悅(Efexor)等，副作用極少，長期使用對身體造成損害也很少。如果服藥或換藥過程中有任何的副作用或不適，都可提出來和醫師討論。憂鬱症的藥物治療，一般至少需服用 2 週，才會出現效果，且應該於病情獲得改善後，持續服用藥物約 12 週，再依醫師指示逐漸停藥，才能有效控制及改善病症。

二、心理治療

對大多數患者來說，支持性的心理治療(supportive psycho-therapy)是重要的，此項治療是給予患者情感上的支持、輔導和勸勉，會因患者的狀況及專業人員的訓練背景而有所不同。這種治療除醫院裡的專業人員外，生命線、自殺防治中心或教會的牧師也可以提供。心理治療方法有很多，如行為治療、認知心理治療、團體心理治療等。

(一)行為治療(Behaviour Therapy)

此治療可以強化患者在環境中正向的回饋，越多的獎勵性經驗，越會激發患者正向的思考及情緒。

(二)認知心理治療(Cognitive Therapy)

因為憂鬱症患者的主要思維是絕望、認知扭曲與無助，使他們對現實的看法產生偏見或自我批評、輕視自己、自責等，而這些負面想法使得患者情緒更形低落，造成惡性循環。認知治療乃是透過解釋、質疑及討論等，協助患者能自我覺察其負面思考，進而消除憂鬱症狀，並能發展出其他可能的正向、有彈性及理性的想法。執行認知治療時應以目標為導向，著重處理目前的困擾事件。強調主動參與，每天省思，對自己的改變負責任，並能延續應用於日常生活，故出院後需持續追蹤。

(三)團體心理治療

由 1~2 位治療師帶領一群患者，以談話或活動的方式進行心理治療。成員可藉由在團體中彼此分享、學習與支持，達到情緒宣洩、增進自我了解及改善人際關係等效果。

三、運動治療

運動能提升腦內啡的活性，可以幫助人們減少壓力，放鬆心情，提升活力，增加平衡性及柔韌性，因此規律運動是治療憂鬱症的良方。運動型態內容包括：步行（圖 28-1）、慢跑（圖 28-2）及騎腳踏車（圖 28-3）等具有節奏性的運動融入生活中，而肌力訓練、柔軟度、姿勢的穩定性、平衡等都必須考量。



圖 28-1 步行。



圖 28-2 慢跑。



圖 28-3 騎腳踏車。

四、飲食治療

適量的碳水化合物如巧克力、糖果等甜食會提升血清素，可以減低憂鬱症狀，改善情緒低落（糖尿病患者需酌量食用）。完整的蛋白質食物可以幫助醒腦。地中海型的飲食如豆莢類、堅果類、各式水果和深綠色蔬菜都含有豐富的葉酸，各式瘦肉、魚類或奶類製品含有豐富的維生素 B 群及 omega-3 脂肪酸，這些營養素皆可預防憂鬱症的發生。



28-5 注意事項

1. 面對憂鬱情況要處之泰然，悲傷是必經的常態，凡事只求盡力而為，結果的呈現並非自己可以決定。
2. 尋求適合自己的抒發管道，如騎腳踏車、散步、閱讀、寫字、塗鴨、聽音樂或看電影等，慢下腳步，放鬆自己。
3. 培養良好的人際關係，適當地找朋友傾訴，加以發洩，大哭一場，盡情的流淚。

4. 參加可以使自己感覺好一點的活動。
5. 憂鬱情緒時避免做重大決定，等心情穩定後，釐清心中疑慮、冷靜的分析情況再做決定，以免決策錯誤使憂鬱更嚴重。
6. 即使情緒低落，還是要尊重他人，不可遷怒。
7. 避免暴飲暴食或不理性的購物。
8. 服用維生素 B 群、維生素 D、omega-3 脂肪酸可以減緩憂鬱情緒。
9. 家屬要密切觀察患者自殺的先兆及症狀。
10. 居家中，如發現自己或家人有任何憂鬱症的症狀，可參考表 28-1~2 進行自我評估與檢測。

表 28-1 台灣人憂鬱症量表

評量項目	沒有或極少 (1天以下/週)	有時候 (1~2天/週)	時常 (3~4天/週)	常常或總是 (5~7天/週)
1 我常常覺得想哭				
2 我覺得心情不好				
3 我覺得比以前容易發脾氣				
4 我睡不好				
5 我覺得不想吃東西				
6 我覺得胸口悶悶的 (心肝頭或胸坎綁綁)				
7 我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快)				
8 我覺得身體疲勞虛弱、無力 (身體很虛、沒力氣、元氣及體力)				
9 我覺得很煩				
10 我覺得記憶力不好				
11 我覺得做事時無法專心				
12 我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢				
13 我覺得比以前較沒信心				
14 我覺得比較會往壞處想				
15 我覺得想不開、甚至想死				
16 我覺得對什麼事都失去興趣				
17 我覺得身體不舒服 (如頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服等)				
18 我覺得自己很沒用				

資料來源：董氏基金會心理衛生組提供



☆計分方式

「沒有或極少」表示	0分
「有時候」表示	1分
「時常」表示	2分
「常常或總是」表示	3分

將所有十八題選項的分數相加，就可知道你的情緒狀態了！

☆分數會說話

8分以下	真令人羨慕！你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及抒解壓力的人，繼續保持下去。
9~14分	最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你？ 給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著了解心情變化的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。
15~18分	你是不是想笑又笑不太出來，有許多事壓在心上，肩上總覺得很沉重？因為你的壓力負荷量已到臨界點了，千萬別再「撐」了！趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦！
19~28分	現在的你必定感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專業機構或醫療單位協助，透過專業機構的協助，必可重拾笑容！
29分以上	你是不是感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過，無法掙脫？因為你的心已「感冒」，心病需要心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫師檢查，透過他們的診療與治療，你將不再覺得孤單、無助！

表 28-2 老人憂鬱量表(GDS)

以下列舉的問題是人們對一些事物的感受。請回想在過去一星期內，你是否曾有以下的感受。

評量項目		是	否
1	你基本上對自己的生活感到滿意嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
2	你是否已放棄了很多以往的活動和嗜好？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
3	你是否覺得生活空虛？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
4	你是否常常感到煩悶？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
5	你是否常常感到心情愉快呢？	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
6	你是否害怕將會有不好的事情發生在你身上呢？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
7	你是否大部分時間感到快樂呢？	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
8	你是否常常感到無助？（即是沒有人能幫自己）	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
9	你是否寧願晚上留在家，而不愛出外做些有新意的事情？ （譬如：和家人到一間新開張餐館吃晚飯）	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
10	你是否覺得你比大多數人有多些記憶的問題呢？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
11	你認為現在活著是一件好事嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

12	你是否覺得自己現在是一無是處呢？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
13	你是否感到精力充足？	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
14	你是否覺得自己的處境無望？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
15	你覺得大部分人的境況比自己好嗎？	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

資料來源：苗栗縣社區心理衛生中心

註：在圈圈處「○」勾選者予以1分。

提醒您！大於5分表示有憂鬱症狀；大於10分表示已達憂鬱之診斷。