

發行日期：111年5月9日

常常聽到有人說：憂鬱症的患者會生病是因為個性不好、抗壓性不夠、沒有吃過苦或是家庭教育出問題等等。但以目前醫學的觀點來看，憂鬱症的病因不只侷限於心理或是社會層面，一般而言，憂鬱症患者腦中神經傳導物質的代謝可能出現問題，尤其是血清素，這也是為什麼透過藥物治療，可以有效的幫助病人緩解憂鬱。憂鬱症不但對個人的情緒會造成嚴重影響，更會影響其生理狀況與思考認知功能，對學業、工作、家庭、人際關係等都可能造成嚴重的傷害，有些人甚至會傷害自己的生命。透過心理或是社會上的支持，也是相當重要，所以就讓我們以同理心的角度來對待身邊的人吧！

憂鬱症症狀

1. 情緒方面：鬱悶、悲哀、不快樂、缺乏興趣、煩躁、不安、易怒、焦慮、恐慌。
2. 認知及思想方面：悲觀、無能、無助、無望、猶豫不決、記憶力減退、注意力無法集中、沒有信心、自責、自殺意念、思考遲緩、罪惡感及自我懲罰之妄想及幻覺。
3. 生理方面：性慾降低、食慾增加或減少、體力降低、疲勞、失眠等。
4. 行為方面：說話少、動作速度慢、僵呆或激躁、甚至有自殺的行為。
5. 其他：酒精濫用。

憂鬱症治療

治療的原則是依病人的主要問題來取捨，經由醫師的詳細診斷下，決定以適合病人的治療方法來解決憂鬱症所帶來的困擾。主要的治療方式如下：

1. **藥物治療**：大多數的病人初次使用**抗憂鬱劑**需連續服用，用藥必須遵從醫師的指示，切勿自行調整藥物劑量或停藥。服藥後會出現一些**副作用**，絕大部分的副作用是**暫時性**的，不要因為藥物副作用所造成的不適而自行停藥或減藥，可與醫師討論作適當的調整。
2. **心理治療**：抒發情緒與心理困擾，減緩病症導致不適。
3. **團體治療**：獲得支持與建議，改善心理困擾。
4. **行為治療**：透過簡易可行的技巧來緩解不適。
5. **肌肉放鬆訓練**：改善**焦慮**程度及**過度換氣**的症狀。



憂鬱症預防

1. 足夠的**休息**及**睡眠**：每日保持 7-8 小時的睡眠，優質的睡眠可以讓我們活力充沛，以最佳狀態迎接每天的挑戰。
2. 多做**運動**：每星期至少運動三次，每次約三十分鐘，運動是減壓及舒緩情緒最佳的方法，大量運動後大腦分泌令人開心愉快的腦內啡，讓憂鬱症的病人大量運動後之效果等於服了一顆抗憂鬱藥物。
3. 培養個人**興趣**及**嗜好**：留點時間給自己做喜歡的事，平衡生活及工作的壓力。
4. 找人**傾訴**心中不悅：當遇到苦惱及困擾時，向你信任的人傾訴，將心中的憂悶及時發泄出來，以免積壓成疾。
5. **保持**積極及**愉快**的情緒：從心理學的研究及發現，快樂能夠提升個人的能力，令人流露自信，同時快樂可以令人視野開闊，對工作充滿熱誠，令生存更有意義。

今健康

陪伴憂鬱症,先了解原因。

類型	說明	範例
環境因素	生活壓力、疾病、事故等外在環境因素。	婚姻、家庭、課業、工作、社交、經濟、等生活壓力。
心理因素	各項因素產生的人格特質。	如完美型人格、冠軍型人格、神經型人格等。
生理因素	身體化學物質或結構上改變	如家族遺傳、荷爾蒙影響、腦部結構改變等。

各因素可能環環相扣、互為因果。患者**並不願意**這樣。

資訊來源：精神科楊聰才診所心理衛教中心院長 楊聰財醫師

今健康

資料來源：

參考資料

1. 奇美醫療體系

https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/info/7790/A7790107.html

2. 健康醫療網

<https://www.healthnews.com.tw/article/47481>

3. 今健康

<https://today.line.me/tw/v2/article/rx8jpQ>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

