

憂鬱症

●何謂憂鬱症？

憂鬱症是個體面對壓力事件，情緒無法獲得有效的抒解，週而復始一再累積，很快就會產生「憂鬱」情緒，大部分人情緒低落一陣子後，可以再開朗起來，但少數人無法脫離低落的情緒；嚴重者甚至以自殺結束寶貴的生命。

●引起憂鬱症的危險因子

1. 生物因素：大腦中的神經化學物質失去平衡，主要是血清素及正腎上腺素兩種。
2. 心理因素：人格特質以完美主義及依賴性的人格特質較易罹患憂鬱症；負面悲觀的思考習慣。
3. 社會因素：孩提時的創傷經驗；負面的生活事件，如失業、負債、失去親人、身體重大疾病…等；挫折的人際關係，如婆媳不合、夫妻衝突、親子問題、被朋友背叛、出賣等各種環境中所發生足以影響個人的重大事件。

●憂鬱症的症狀表現

1. 幾乎每天都是憂鬱的心情。
2. 對日常生活中大部份的事物都失去興趣；或從事各種活動時，感覺不出快樂的心情。
3. 在未刻意改變飲食習慣下，體重改變超過5%。
4. 幾乎每天都失眠或嗜睡。
5. 思考行動變得躁動不安或遲緩呆滯。
6. 每天都覺得疲累不堪或失去能量。
7. 覺得活著沒有價值或心中充滿過多的罪惡感。
8. 思考及專注能力下降，猶豫不決，無法做決定。
9. 一再地想起死亡和自殺的主題，甚至嘗試自殺的舉動。

●如何治療憂鬱症

1. 藥物治療：用來改變腦部神經化學物質的不平衡，包括抗憂鬱劑、鎮靜劑、安眠藥、抗精神病藥物。藥物方面的治療，需要求助於精神專科醫師。
2. 心理治療：主要是用以改變不適當的認知或思考習慣或行為習慣。比較能夠根本地解決問題。心理方面的治療，需求助於專業心理治療人員（包括醫療機構的臨床心理師、臨床心理學的博士或私人機構的專業心理治療人員），若問題較為輕微，可由生命線或張老師等輔導機構得到幫助。

●憂鬱症的預後

經過規則治療後，約佔三分之二的患者會完全康復，或僅佔三分之一的患者部份康復或完全不康復。就僅部份緩解的患者而言，發生另外一次重鬱發作及日後幾次發作之間仍為部份恢復的可能性較大。許多人在單次重鬱發作初發之前，已先有低落性情感疾患。有些證據顯示這些人可能會有更多重鬱發作，幾次發作之間也恢復不良，並且需要更多急性期治療與長時期維持性治療，才能維持較持久的心情平穩狀態。

●居家注意事項

1. 日常生活注意事項

- (1)陽光及運動：多接受陽光與運動對於憂鬱病人的效果不錯；多活動身體，可使心情得到意想不到的放鬆作用；陽光中的紫外線可或多或少改善一個人的心情。
- (2)好的生活習慣：規律與安定的生活是憂鬱症患者最需要的，早睡早起、保持身心愉快，不要陷入自設想像的心理漩渦中。人生苦短，不論貧賤富貴都是短短數十寒暑，何不以愉悅的心情面對每一天，對凡事都抱著積極樂觀的態度，期以增加個人生命彩度。

2. 飲食注意事項

採均衡飲食，避免病患以煙、酒、咖啡、興奮劑或其他藥物來改變情緒。

3. 活動運動注意事項

適當的活動不要太勞累。

4. 特殊注意事項

- (1)注意憂鬱症前兆，儘早主動就醫。
- (2)不可任意中斷藥物治療，需詢問精神專科醫生。

5. 門診追蹤

依醫師指示返診追蹤。