

認識憂鬱症

壹、憂鬱症的產生：

憂鬱症，是一種陰霾般的低潮情緒籠罩的心理疾病，不是一種短暫可消失的情緒低沈。人是情感的動物，心情自有起伏，因此難免有低落、消沈、沮喪的時候；在每個人一生中或多或少都會碰到極大的挫折與壓力，或因人際因素(特別是情感事件)、家庭的因素、經濟上的因素、工作或學業的困擾等諸多壓力事件，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，但少數人因為遺傳因子或個性(包括不適當的想法)使然，再加上壓力的累積(日常生活瑣事所造成的壓力累積或遭逢特別大的壓力事件)，而又缺乏適當的情緒調節與良好的社會支持，會將情緒狀態延伸為一種病態，以致於心情與行為都受到影響，於是產生無法脫離的低落情緒；嚴重者甚至以自殺結束寶貴的生命。

貳、憂鬱症的症狀：

憂鬱的認知向度 <ol style="list-style-type: none">1. 自我瞭解方面:使用「軟弱、沒有用、不值得」等用語2. 對外在人事物: 使用「不公平、激烈、責備」等用語3. 在未來方面: 使用「無趣、一個人、沒有希望」等用語4. 有困難接觸、理解當下事件的正向經驗5. 嚴重憂鬱會影響智力測驗上的表現	憂鬱的情緒向度 <ol style="list-style-type: none">1. 長期憂傷、焦慮、罪惡感、羞辱感、憤怒、沮喪、沒有希望感等2. 認知上習慣自我批判3. 低度的正向情感4. 擔心、恐懼、情緒容易爆走
憂鬱的身體向度 <ol style="list-style-type: none">1. 睡眠品質差2. 睡眠行為改變3. 沒胃口、或吃不飽；體重改變4. 疲倦、無精打采5. 無法專注、容易焦慮6. 缺乏成就動機	憂鬱的人際關係向度 <ol style="list-style-type: none">1. 依賴傾向強的憂鬱患者常出現寂寞、失落與孤離2. 自我批評或完美主義傾向的患者常出現挫敗、自我責難與退縮等樣態3. 話題中呈現較多的生活壓力事件4. 不想與他人往來5. 生活圈小

參、憂鬱症的治療：

憂鬱症是一種可以治療的疾病。幾乎百分之八十的憂鬱症患者經過妥當的治療後，都可以恢復正常、快樂的生活。以下是常用的治療方法：

- 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。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、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。
- 3· 陽光及運動:多接受陽光與運動對於憂鬱病人的效果不錯;多活動活動身體，可使心情得到意想不到的放鬆作用。
- 4· 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，期以增加個人生命的彩度與亮度。

肆、憂鬱後果評估及預後狀況：

憂鬱症帶來的功能損害程度並不一致，但即使在輕微的患者身上也會造成臨床上重大痛苦或在社會、職業、或其他重要領域造成一些損害。若損害程度嚴重，此人可能無法表現社交或職業能力。極嚴重的患者可能無法執行最基本的自我照顧(如：自己進食或穿衣)或維持最起碼的個人衛生。憂鬱症對個人最可怕的後果是「自殺」。根據統計，三分之二的憂鬱症患者有自殺的意念，而大約百分之十的憂鬱症病患會自殺。重鬱病伴隨著高死亡率。嚴重程度重度的重鬱病患者高達15%死於自殺。

重鬱發作會完全康復(約佔三分之二的患者)，或僅部份康復或完全不康復(約佔三分之一的患者)。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間維持性治療，才能維持較持久的心情平穩狀態。

憂鬱症的演變通常是由輕度演變為重度，如果在輕度憂鬱的時候，可及早發現與及早治療，預後通常會比較好，且治療時間可縮短，因此，筆者在此鼓勵大家多仔細觀察與主動關心周圍的人的朋友！

參考資料

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院，2019。

http://www.stm.org.tw/stm_health14/A_01_a17.asp

臺灣憂鬱症防治協會(<http://www.depression.org.tw/>)。

蕭淑貞等(2015)。精神科護理概念(9版)，台北市：華杏。