**憂鬱症**症狀：至少持續兩週以上的憂鬱情緒、情緒低落、感到絕望、疲憊，可能伴隨著嗜睡或失眠、食慾大減導致體重減輕、影響性慾、記憶力與注意力減退、自尊心下降、胸悶疼痛，乃至於有自殘或自殺的意念與行為。

**憂鬱症**解釋：病人或家屬常常無法分辨正常的憂鬱情緒和憂鬱症的區別，一般而言，正常的憂鬱情緒不會持續到兩週以上，並可以聽音樂、與朋友聊聊及到戶外走走等方法轉移，且不會造成日常生活，人際關係，及學業工作的明顯影響。反之，若是憂鬱情緒持續兩週以上，無法轉移開，且有行為反應遲鈍、躺床行為，記憶力及注意力減退，自殺意念或自殺行為，睡眠食慾的明顯的影響，並明顯影響日常生活功能，譬如工作或學業的表現有明顯差異或影響，建議就應就醫接受進一步的評估。另外建議家人朋友若是有觀察到身邊的那個他可能有類似的症狀，不要太苛刻的對其辱罵、問他你怎麼不開心點、你能不能不要這麼悲觀，這樣可能讓他們陷入更深層的悲傷。他們並不是不想開心起來，而是體內的多巴胺等化學物質等的分泌較少所致，因此這樣的詢問很有可能更傷害到他們的自尊歐。稱職的扮演好聆聽者的角色的同時，也要注意一下自己的狀況唷！

**憂鬱症**好發族群：憂鬱症可以發生在任何年齡，是相當常見的精神疾病，若是憂鬱症早期治療會使病情易康復且恢復正常功能。生活壓力、成長背景、家族遺傳、產後抑鬱、季節性情緒失調（常發生於冬天）等都有可能誘因，因此在就診時若是建議提供相關的資訊。

躁鬱症症狀：此病以情緒的憂鬱（鬱症狀態）及高亢（躁症狀態）兩極性的變化為主要表現

（鬱症狀態）: 至少持續兩週以上的憂鬱情緒、情緒低落、感到絕望、疲憊，可能伴隨著嗜睡或失眠、食慾大減導致體重減輕、影響性慾、記憶力與注意力減退、自尊心下降、胸悶疼痛，乃至於有自殘或自殺的意念與行為。

（躁症狀態）：主要以情緒高亢，過度愉快為主，伴隨精力過度充沛、話多停不下來、手機一直講、過度自信、覺得自己能力很強、過度樂觀、覺得自己做什麼事都會成功，甚至有誇大妄想，不當及過多的計畫，亂花錢或亂投資，花很多金錢或時間從事享樂的活動，例如跳舞，夜店，不當的性接觸等，睡眠過少仍精力充沛，甚至自認為不需睡眠，食慾可能增加或因活動量過大太忙而減少進食。

躁鬱症好發族群：此病常在青少年開始發病，也有青壯年或中年以後才開始生病的，三分之二是鬱症開始，三分之一是躁症開始，大部分的躁症或鬱症經過治療後，症狀會康復，但大部分的躁鬱症會有復發的現象，規律就醫，減少復發，以增進病人的生活及工作功能及減少對病患及其家庭的負面影響。

創傷後壓力症候群PTSD症狀：人若遭逢或目睹重大事故，例如大地震、空難、重大車禍、被強暴、長時間被家暴虐待等，常會有一段時間有急性壓力反應的症狀。

創傷後壓力症候群PTSD症狀解釋：常見的病徵包括失眠，噩夢，反覆回想事故情景，伴隨嚴重的身體不舒服，如心悸、胸悶、發抖，彷彿回到事故現場，焦慮、恍惚、憂鬱感，甚至出現死亡念頭，自殺意念及自殺行為。若這些症狀沒有隨著時間減緩，噩夢及重覆回想仍不斷，伴隨焦慮及嚴重的身體不舒服一直持續，憂鬱情緒及罪惡感也沒有減少，甚至出現情緒麻木，對生活變得不在乎，憤世嫉俗，無法控制的暴怒等症狀。因此建議患者儘早就醫，比較能將心理上的傷害降到最低，一起陪伴著走向康復。

**思覺失調（精神分裂）**症狀：表現在兩個主要的症狀，也就是妄想及幻覺。

**思覺失調（精神分裂）**症狀解釋：妄想就是明明沒有的事，病人卻堅信這件事真實存在，像是：

（被害妄想）：堅信家人同事勾結要圖謀加害於他

（被監視跟蹤妄想：）堅信自己出門都被別人跟蹤監視

（關聯妄想：）堅信電視報紙都在報導與他有關的事，出門覺得路人都在注意他

（被控制妄想：）堅信自己身體想法行動都被外力控制，被電波影響等。

· 幻覺就是外界沒有刺激，五官卻清楚知覺到，像是：

（聽幻覺）：明明旁邊沒有人，卻聽見人聲在罵他或是評論他的思考行為，或是聽見好幾種不同的人聲，彼此在討論他的事情等，這時常見病人好像對著空氣講話或對罵，甚至受幻聽的影響而有奇怪的行為，如半夜跑出門，傷害自己等

（其餘幻覺）：致使有說話文不對題、問東答西、語無倫次的現象；或可能有混亂的行為，例如裸奔，四處遊盪，激動暴力的行為等。

· 而在急性發病後可能有所謂的負性症狀，包括面無表情，不修邊幅，少話，思考想法變得非常固執，不與人互動，生活懶散等。

**思覺失調（精神分裂）**好發族群：

此病發病常從青少年開始，男性通常發病年齡為 15-25 歲，女性發病年齡約晚 5 歲，發病早期症狀並不容易偵測，常表現在人際關係、學業，及日常生活上發生障礙，例如變得不跟人互動，沒有朋友，躲在房間裡，學業成績明顯退步、不想上學、躺床、對事情缺乏興趣。或是有一些特別的想法及行為：例如覺得同學都在說他的壞話、自己的夢會成真、有預測未來的能力，偶而小聲自言自語，傻笑等。這個疾病若能早期發現和早期治療，可以延緩疾病的發作及嚴重度。因此，若能在發病早期就能就醫，對這個疾病的治療及之後功能的影響有非常正面的幫助。

**妄想症**症狀：以單一的妄想為主，少有出現幻覺及混亂的言語及行為，也不會出現負性症狀。

**妄想症**症狀解釋：通常以一種妄想為主，內容常結合現實，因此聽起來又不會很不合理。

（被害妄想）：堅信有人想要傷害自己

（忌妒妄想）：堅信自己的配偶或親密伴侶有不忠的行為

（誇大妄想）：堅信自己是偉大的人物，有很強的能力），

（情色妄想）：堅信他人（身分地位比自己高很多的人如明星）以各種方式對自己表達愛意

（身體妄想）：堅信自己身體的某部分外觀或功能異常

**妄想症**好發族群：此病常發病於青壯年或中年之後，最困難的部分是病人堅信自己的妄想是真實的，很難勸導其就醫接受治療。這時不要直接針對他的妄想，與他爭執這些妄想是假的、是生病，而要針對這個妄想所造成的情緒、睡眠、食慾、行為的影響勸導其就醫接受治療。

**焦慮症的**症狀：焦慮表現程度（強度、長度）超過情境刺激的程度許多，且明顯影響個體的生活、社交、工作、人際等。

**焦慮症**症狀解釋： 常見的症狀有擔心或害怕有不好的事情發生；顫抖、抽搐或感覺發抖；疲倦、虛脫；肌肉緊張或心神不定；暈昡或頭痛；心跳加快、呼吸急促；冒冷汗或手心冒汗；口乾、反胃或腹瀉；沒有耐心、容易生氣。 但焦慮是種極普遍的情緒感受，是每個人由小到老都會有的經驗，所以焦慮不一定就是不正常的反應，適當的焦慮不僅無須避免，還可以促使個體表現超出平常的水準。因此判斷依據通常是會有「過度」的反應事實，而採取比較強烈的方法來避開引起焦慮的源頭，舉個例子：患者可能因為害怕業務上所需的旅行跟交際行為失去工作。也可能拒絕位居高樓辦公室的工作，因為害怕搭電梯。

**焦慮症**好發族群：

臨床上被診斷此疾患的個案中女性約為男性的兩倍。發病的年齡通常難以釐清，多數病患在20-30歲左右開始尋求醫療協助。