



為什麼會出現憂鬱症？

文／身心內科臨床心理師 楊順興

什麼樣的因素會引發憂鬱症的出現呢？下列幾個因素都會是重要的可能原因之一先天遺傳、童年經驗、環境壓力。

一、先天遺傳：

如果我們把曾經罹患憂鬱症的父母找出來，然後追蹤他們的子女罹患憂鬱症的比率，我們很快的會發現，這群子女罹患憂鬱症的機會比一般人高出不少。這樣的研究排除了一些混淆變項之後，可以明顯的看到基因對罹患憂鬱症的影響。在重度憂鬱症患者身上，他們的子女罹患重度憂鬱症的機會是一般民眾的1.5~3倍。基因的影響由此可見。

許多人都認為憂鬱症單純只是心理層面的問題，「想開就好了」。這是一個錯誤的觀念。在憂鬱症患者的身上，基因會影響患病的機率，這顯示出生理因素也會影響到憂鬱症。而當病患處在嚴重憂鬱的階段時，生理節奏混亂，腦部狀況失調，如果沒有藥物協助穩定生理狀況，病患的心理狀態也不容易回復平穩。所以，憂鬱症不只是一個心理的問題而已，它也是一個生理的問題。

二、童年經驗：

研究發現，小孩子若在父母不和的環境長大，罹患憂鬱症的機會比一般人高。受虐待或被忽略的小孩，罹患憂鬱症的機會也會比一般人高。這是童年經驗的影響。

許多憂鬱的人都有不快樂的童年，他們可能感覺自己“從小就是別人的負擔”、“顧人怨”、“什麼事情都做不好”，也可能他們從小就沒有安全感、常常害怕。這些憂鬱、焦慮的經驗深深的烙印在他們腦中，形成他們對這個世界的感受。許多童年不快樂的孩子覺得世界是冷冰的，人是可怕的，而生命則是苦多樂

少。

這種對生命的感覺不太容易透過理智來加以矯正，因為那是一種對生命的體驗。他們要改變這種對生命的感覺，也需要從生活的體驗中加以改變。例如：建立親密的人際關係、找到自己生活的成就感…等。

三、生活壓力：

很少人是完全沒有事情發生卻突然出現憂鬱的，大部分的人之所以會出現憂鬱的症狀，通常是被某些壓力引發的。例如：經濟問題、感情問題、家庭問題…等。這是生活壓力對情緒的影響。

但是我們應該要小心，有的人會因此就下結論說，某人的憂鬱全然是由於外在問題引起的，跟他的生理心理問題無關。這是一個錯誤的看法。我們可以用一個例子來說明這點：同樣的事件發生在不同人身上，甲出現了憂鬱症，乙卻調適得很好，為什麼會有這樣的差異呢？如果憂鬱真的全然是由外在壓力引起的，那麼甲跟乙應該會同時出現憂鬱症啊！但是事實卻不是如此。因此，我們可以推論，憂鬱症是否會出現，生活壓力有著一定的影響，而一個人的先天遺傳或後天性格也有著相當的影響力。

綜合來說，對於憂鬱症我們能得到的最好結論就是，憂鬱症之所以會產生，跟遺傳體質、童年經驗以及眼前的生活壓力都有關。這三個因素交互的糾纏影響，並不容易分清楚那個因素強、那個因素弱。

在治療上，治療者對這三個因素都會加以考慮。他會大略的估計那個因素可能強一點，那個因素可能弱一點，據此擬出治療的大方向。但是他也會衡量個案的接受度，然後選擇最有效率的方向切入。