

若您有任何疑問歡迎到
~ 本院精神科門診洽詢 ~

認識憂鬱症

參考文獻：

Boland, R., Verduin, M. & Ruiz, P.(2022).
Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry
(12th ed.). Wolters Kluwer.

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話：07-6150022

大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號
電話：07-5599123



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-6-0002(2)

義大醫療財團法人20X20cm 2024.12印製 2024.05修訂

 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP 編印

認識憂鬱症

憂鬱症可能嚴重擾亂您的生活，影響您的身體健康、睡眠、工作及人際關係。

一、憂鬱症的情緒症狀：

1. 情緒低落 容易哭泣、煩躁或生氣。
2. 對平常喜歡的事物提不起興趣。
3. 過度自責或自我貶低。
4. 常忘記事情、容易分心、難以做決定。
5. 出現與死亡或自殺有關的想法。

二、憂鬱症的焦慮症狀：

1. 常煩惱各種事務。
2. 渾身不對勁或坐立不安。
3. 胸口悶或呼吸不順。
4. 煩到難以入睡或淺眠易醒。

三、憂鬱症的身體症狀：

1. 食慾或體重改變。
2. 每天疲累或無精打采。
3. 躍動不安，或思考動作變得遲緩。
4. 經常失眠或睡眠過久。

四、憂鬱症的疼痛症狀：

背痛、頸部或肩膀酸痛、頭痛、四肢疼痛、胃腸不適。

五、憂鬱症的治療目標：

1. 儘快改善情緒和症狀。
2. 達到完全緩解，避免疾病復發或慢性化。
3. 重回正常生活，學業、工作和人際關係不再受影響。

六、憂鬱症的治療方式：

1. 藥物治療：以抗憂鬱劑為主。
2. 心理治療：由專業人員進行。
3. 親友提供情緒支持並協助就醫。

七、憂鬱症的注意事項：

1. 憂鬱症是種常見疾病，親友應給予病人支持和尊重，可在病人同意下陪同病人回診，與醫師建立良好溝通。
2. 就診時請描述症狀變化和生活作息，有問題可與醫師討論。
3. 請持續接受治療，按時服藥，按時回診，勿自行調整藥物劑量或中斷治療。
4. 憂鬱症的症狀通常在開始治療後數週內應可得到改善，如果有持續回診和按時服藥，半年內應可達到最佳治療效果，但是由於憂鬱症停藥後可能會復發，故一般建議至少要持續治療一年。