憂鬱症

什麼是憂鬱症？

憂鬱症是一種心理疾病，以鬱悶的情緒為主要特點的情感障礙，得到憂鬱症的共同表現是長時間且持續的有負面的情緒，會擴大此負面情緒到影響自己的人際關係、認知、生理功能、思考及行為等多方面的失調。

為何憂鬱症容易被忽略？

主要是因為憂鬱症常常不覺得自己有罹患憂鬱症，儘管已經處在崩潰的邊緣，患者們能努力維持一般生活運作，也因此如此周遭親友們很難察覺出來。

多數人對憂鬱患者常有不正確理念及態度，像是「意志力不夠堅強的人才會得憂鬱症」、「憂鬱症都是壓力造成的」、「精神治療藥物會控制大腦，不但有副作用嚴重且會導致終身成癮」，這些不正確的誤解和歧視都是造成憂鬱症患者延誤就醫的原因。（像是之前綜藝天王吳宗憲也是有「憂鬱症都是因為不知足這三個字」這樣的不檔發言）

導致憂鬱症的原因

憂鬱症會一直讓你想不開的原因之一是因為腦部發生的變化，前額葉變小，海馬迴的容量變小等等。

生理因素：

由於目前腦科學還沒有被研究的很透徹，因此現階段有的理論是大腦內調控情緒的神經傳導物質（像是：血清素serotonin、正腎上腺素norepinephrine或多巴胺dopamine）功能嚴重不足時，就會導致憂鬱的情緒發生。此外，有研究也顯示憂鬱症也會由家族遺傳而較易發生，如有家族史需要多加注意。

心理因素（為最主要因素）：

心理層面包含的面向很廣，從性格特質、容易負面思考、悲觀性格、易害怕、易焦慮、自我不滿意、生活壓力、人際關係破裂、婆媳不合、夫妻衝突、親子問題、重大創傷、負債、失業、工作不順遂、親人過世、重大疾病導致等等的因素都可能會引發憂鬱症。

社會因素：

這部分則是指所屬環境，包含家庭、職場、經濟、社會環境，當有足夠的社會支持較容易幫助憂鬱症患者度過難關，避免加劇疾病的惡化與產生。然而相反的如果社會支持的力量不足，對憂鬱症患者有消極負面的態度，對於上精神科就診有標籤的心態，會間接的影響患者的就診意願，而導致可能成為誘發或是持續憂鬱的原因。

憂鬱症發作有哪些症狀？（9大憂鬱症前兆）

目前醫療常見用於憂鬱症診斷的指導手冊為：

精神疾病診斷與統計手冊（DSM）

國際疾病與相關健康問題之統計分類（ICD）

＊DSM指導手冊內與憂鬱症相關聯的症狀有：

(1)大多數的時間都呈現憂鬱鬱悶的情緒

(2)對於大部分的活動都喪失興趣或無法從中感到愉悅

(3)顯著體重減少或增加（一個月改變超過5％）或是食慾明顯下降或增加

(4)幾乎每天都有失眠或是嗜睡的現象

(5)無法思考和動作遲緩、無法順利說話、聲音變小或是反過來容易激動、易怒

(6)幾乎每天都感到疲累、失去活力或體力變差

(7)覺得自己沒有價值或罪惡感，感到自卑，容易自責與難過

(8)思考與專注力下降，容易猶豫不決，難以決定

(9)反覆出現輕生的念頭，覺得活著沒有一絲，覺得未來沒有希望，甚至出現具體的自殺意念與計畫

如果症狀持續超過兩週以上，且造成生活功能品質的影響，就要小心可能是得了憂鬱症。

憂鬱症的自我檢測簡單初步了解目前自身的身心狀態：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目/頻率與給分原則 | 0分：每週1天以下 | 1分：每週1～2天 | 2分：每週3～4天 | 3分：每週5～7天 |
| 我常常覺得想哭 |  |  |  |  |
| 我覺得心情不好 |  |  |  |  |
| 我覺得比以前容易發脾氣 |  |  |  |  |
| 我睡不好 |  |  |  |  |
| 我覺得不想吃東西 |  |  |  |  |
| 我覺得胸口悶悶的 |  |  |  |  |
| 我覺得不輕鬆、不舒服 |  |  |  |  |
| 我覺得身體疲勞虛弱、無力 |  |  |  |  |
| 我覺得很煩 |  |  |  |  |
| 我覺得記憶力不好 |  |  |  |  |
| 我覺得做事時無法專心 |  |  |  |  |
| 我覺得想事情或做事，比平時還要緩慢 |  |  |  |  |
| 我覺得比以前較沒信心 |  |  |  |  |
| 我覺得比較會往壞處想 |  |  |  |  |
| 我覺得想不開、甚至想死 |  |  |  |  |
| 我覺得對什麼事情都失去興趣 |  |  |  |  |
| 我覺得身體不舒服（頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服） |  |  |  |  |
| 我覺得自己很沒用 |  |  |  |  |

評分說明

|  |  |
| --- | --- |
| 0～8分 | 為一般正常範圍 |
| 9～14分 | 給自己多點關心，試著了解心情變化的原油，做適當的處理 |
| 15～18分 | **輕度憂鬱症**，建議找家人或朋友談談，抒發情緒 |
| 19～28分 | **中度憂鬱症**，建議尋求心理諮商或接受專業機構諮詢與協助 |
| 29分以上 | **重度憂鬱症**，建議盡快尋求專業醫療輔導或精神科治療 |

## 憂鬱症種類有哪些？4大憂鬱症症狀分類

重鬱症

重大憂鬱的憂鬱症症狀出現的時間較為連續，持續時間較長，情緒的低落和失去興趣快感，從剛開始可能維持3天以上，會逐漸超過2個禮拜，時間越來越長，症狀越來越連續，恢復的時間越來越短。

雙極性憂鬱的憂鬱症症狀

**又稱躁鬱症，因此可能會出現輕躁和躁症（睡眠時間顯著縮短也不會累、力氣用不完等） ，但是大部分的時間都處於憂鬱的情緒，雙極性憂鬱症相當不好治療，使用抗憂鬱劑效果不好，腦功能下降的很快。**

季節性憂鬱症

亦稱「季節性情緒失調」（SAD），是因天氣變化而導致情緒低落或情感障礙，好發於秋冬兩季。SAD患者通常健康狀況皆良好，可是一旦季節變化就會產生不同的應激反應，冬季睡眠品質會變差、體重增加、渾身無力和社交退縮，春季則會出現躁動不安、焦慮和情緒不穩等症狀。

精神病性憂鬱症

較嚴重的精神病性憂鬱症會造成幻覺、出現臆想或脫離現實感，常會有外在表現來表達自己的不安和憂鬱，例如亂摔東西、咬手指甲和抓頭髮等，需使用輕型鎮靜劑治療，並進行心理諮商治療，才能有明顯的改善。

小鬱愛哪款人？

家中有得過憂鬱症的人

女性：女性憂鬱症的發作期較長、復發率較高、其精神方面的病發症較多等，與女性社會角色的慢性壓力、心理調適難題有關。這並不表示女性具有性別決定的不良體質，而是反映女性在社會環境中所要扮演的角色多元且繁重，壓力來源更是多重，也缺乏適當的管道可以抒發、宣洩。

環美主義、責任感強的人：做事認真拼命、責任感強烈、很受周遭人信賴、有完美主義的人，從另一個角度來看這樣的人有較固執、不知通融的缺點，一般來說這種人格特質類型的人很容易就會累積壓力，因此憂鬱症。

陰暗濕冷的居住環境：「冬季憂鬱症」，也叫做季節性情緒失調症（SAD），季節性情緒失調症是憂鬱症和躁鬱症的一種，有20％的患者會出現躁鬱症症狀。成因有很多例如基因、賀爾蒙和環境都有影響，居住在高緯度、多陰雨天氣候、冬季晝短夜長顯著地區的人是高危險族群。受季節情緒失調症所影響的人，首先要找出自己情緒低潮的季節，在日常生活中就可以治療，常見的方法為光照療法、食品補充劑和運動，若症狀惡化或出現尋短念頭，一定要立即就醫。

高壓工作者：有些工作因為需要面對時間緊迫、同儕的競爭激烈、工時長等環境，必須自行承擔較多的壓力和責任，或者壓力無法獲得適當的紓解，就比較有可能得憂鬱症。

一般來說，工作模式及類型屬於以下型態的工作者，較容易罹患憂鬱症。

　1. 有時間壓迫性和人際競爭性的工作。

　2. 需頻繁調動工作內容或地點的工作。

　3. 缺乏共同工作夥伴的工作環境、必須獨自承擔壓力者。

　4. 作息不正常的工作。

  手機重度使用者：研究結果顯示，有憂鬱症狀者的手機使用率，是沒有憂鬱症狀者的3倍，前者平均每日使用手機的時間是68分鐘，後者則是17分鐘。

事件因素：沉重的壓力對憂鬱症發病的影響最大。

高壓或負面事件像是人際煩惱、失戀、家庭失和、親人過世、離婚、失去健康、搬家、調職、失業或面臨財務危機等等，都是生活中會導致情緒低落、累積壓力事件，當環境長期無法改善，或是壓力無法排解時，便容易產生憂鬱症。

疾病因素：近年來，研究人員已經證明，身體上的變化可以伴隨心理的變化。醫學疾病如中風、心臟病發作、癌症、 帕金森氏症和荷爾蒙失調可以導致憂鬱症，使患者變得冷漠，不再關心自己的生理需求，進而延長了康復期。

酗酒：過去研究人員認為憂鬱症患者藉由酒精來抒解憂鬱症的低潮。但新的研究顯示，約有30％的重度憂鬱症患者有酗酒與藥物濫用情形。

抽菸：除了酒精和藥物濫用之外，新的研究也顯示憂鬱症患者比沒有憂鬱症的人，對尼古丁上癮的機率高2倍。

治療方法

生理治療：主要為藥物治療與電療法

藥物治療：

用抗憂鬱劑合併使用安眠藥或抗焦慮藥來輔助患者的失眠以及焦慮的症狀。此時期大約使用抗憂鬱劑2～3週就會見效，約6～8週憂鬱症狀就會大幅改善，進入恢復期，當症狀消除後就不再需要服用安眠藥或抗焦慮藥，而單一使用抗憂鬱劑即可，而後持續服藥3～6個月來預防憂鬱症的復發，由主治醫師慢慢減少藥量至停藥。要注意治療初期藥物的副作用通常都會比療效要先出現，有些個案會停吃藥物而延誤了治療。

電療：

痙攣，藉以改善重度憂鬱症的病情。電療產生療效的詳細生理機轉仍不完全清楚，醫學目前是認為電療是藉由增加大腦內調控情緒的神經傳導物質（像是：血清素serotonin、正腎上腺素norepinephrine或多巴胺dopamine）的釋放，來改善憂鬱症狀的。

(2)心理治療：

心理治療是對患者在心理與認知上的治療，主要是支持憂鬱症患者的自我、給予鼓勵、肯定、傾聽、同理心、再認可，另外有需要時也要教導患者改變錯誤的認知，產生出新的思考模式，改正某種扭曲而造成憂鬱情緒的觀念。

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

當家人、朋友得了憂鬱症，您能夠作什麼？

儘可能的學習：了解憂鬱症及抗憂鬱藥物及相關正確知識。

合理的期待：不給他過高的要求，給予合理的期待與鼓勵。

無條件的支持：無條件的支持，不要立即想到回報。

維持日常生活作息：自己的生活也要過下去，照顧他不是生活的全部。

分享你的感覺：適當時仍可分享自己的感覺，或找他人宣洩自己的情緒。

不要認為事情是針對你個人而來：有些無力與受挫，不要太個人化與自責。

尋求協助：鼓勵就醫，找尋適當的專業醫師，給予完整的處理。

一起合作：與患者一起合作，共同度過。

建議不要過度理性的要他「想開一點」，這只會造成他覺得您不了解他、只會唱高調，他也知道要往好處想，但是當已經到達憂鬱症的程度，是很難想開的。傾聽、同理、支持與陪伴是最鼓勵作的，隨著他感覺被了解支持，可進一步建議他尋求醫療協助。

影片

<https://www.youtube.com/watch?v=gaOSMDpHVAI>

<https://www.youtube.com/watch?v=uhy17n448qM>