

## | 憂鬱症 Depression |



醫生，我有問題

我的朋友情緒低落、動不動就哭，  
她會不會得了憂鬱症？

### | 會有哪些狀況？|

#### 定義：

持續的感到情緒低落、沮喪、失望，對日常生活失去興趣，並且影響到個人的思考行為。

#### 臨床表現：

可以分為四個部分。

**情緒方面**——會覺得悲傷低落、容易哭泣、對外界事物缺乏興趣。

**思想方面**——較為負面悲觀、自責、有罪惡感、覺得無助無望、有自殺的想法、注意力無法集中。

**生理方面**——體重減輕、失眠、倦怠、食慾不好、對性失去興趣。

**行為方面**——則可能出現說話或動作變得遲緩、坐立不安、但有時又會有急躁的行為。

#### 造成原因：

腦內化學物質中的血清素合成不足或代謝過快，遺傳因素、外在的環境壓力、失去所愛的人、失業、藥物濫用、酗酒、慢性疾病，或是內分泌失調等情形都可能造成憂鬱症。但這

並不代表懦弱、懶惰或是缺乏意願。

#### 結果：

若是不及早治療，不但有損身體健康，影響與家人朋友的關係，還會無法工作，甚至有自殺行為。

### | 該怎麼治療？|

1. 藥物治療不但能緩解症狀，還能預防再次發作，一般藥效約在數週後才會出現，所以要有耐心。
2. 專業人員可以依照個人狀況給予心理支持，以及認知行為治療。

### | 要怎麼預防才好？|

1. 維繫良好的家庭關係，多結交朋友，可以彼此扶持，共同面對壓力。
2. 照顧好自己的身體健康，因為身體和心理的健康是一體的，不健康的身體會帶來低落的情緒。

### | 我該怎樣照護自己？|

1. 尋找憂鬱的原因，且先排除是因藥物副作用而引起的。

2. 不要喝酒或隨使用藥。
3. 充足的睡眠。
4. 調整自己的生活步調，選擇最重要的事情先做。
5. 盡量和朋友接觸，而且做些自己過去有興趣的事情。
6. 鼓勵自己吃健康的餐點，且一次一小份。
7. 規則的運動可以改變身體的化學物質，改善自己的心情。
8. 要有信心，給自己一段時間去康復。
9. 避免在這段時間做重大的決定，若

是一一定要做決定，可以找一位您信任的人幫忙。

10. 不要相信自己所有的負面想法，因為這些想法也是憂鬱症的一部分，當病況好轉時，這些想法也會消失。

### 什麼時候需要找醫師？

1. 有自殺的意念或想要傷害他人時，應緊急就醫。
2. 當症狀持續超過2週。
3. 出現自己沒有把握的狀況時。

