

認識憂鬱症

一、什麼是憂鬱症？

每個人都曾有過鬱卒的情緒，而鬱卒與憂鬱症最大的不同在於—憂鬱症必須包含以下第1、2項，且具備以下其他幾項徵象。如果你只是暫時具備這些徵象，不代表你就得了憂鬱症。

徵象如下：

1. 憂傷持續 1-2 週以上。
2. 日常生活失去興趣或無法從中獲得樂趣。
3. 食慾不振，體重大幅上升或下降（如 2-3 kg 或更多）。
4. 失去對性的興趣。
5. 即使對不需勞力的事也失去活力。
6. 即使再疲倦也會失眠。
7. 一直擔心許多事物。
8. 思考緩慢沒效率，注意力不集中，解決問題、作計畫或下決定變得很困難。
9. 反覆出現不愉快的想法，苛責自己，強烈的罪惡感、無價值感或想死的意念。
10. 動作和說話速度都變慢。
11. 懼怕感，極度害怕人群、環境及事物。

二、憂鬱症的症狀：

1. 情緒：難過、憂鬱、不快樂、空虛、過度擔心、心情低落等。
2. 認知：明顯對事物失去興趣、注意力不集中、自我價值感低落、低自尊、負面或自殺想法、不易作決定、罪惡感強、無助感、記憶力變差等。
3. 行為：無法面對相關的人、事、物，活動力變低或煩躁、哭、退縮、變得依賴、自殺行為等。
4. 反抗性行為：出現易怒、攻擊、偷竊等行為。
5. 生理：失眠、精力欠佳、胃口改變、體重減輕或增加、性需求降低、腸胃不適等。
6. 青少年與成年憂鬱症最大的不同處有嗜睡、暴食，其主要情緒是易怒，常合併有藥物濫用、破壞攻擊等偏差行為。

三、自我調適的方法：

1. 面對憂鬱要處之泰然，因為悲傷是人生必經的常態，從記憶中去尋找快樂；放鬆自己、放慢腳步。
2. 可從事讓自己放鬆的活動，轉移注意力，例如散步、下棋、騎腳踏車、閱讀、聽音樂等。

3. 冷靜的分析情況或壓力源，理性的澄清懷疑的事情。
4. 尋求知心好友傾訴，以宣洩負面情緒。
5. 即使情緒低落，還是要尊重他人，不可遷怒他人。
6. 保持正常飲食：多進食蔬果，確保飲食均衡。
7. 避免做重大決定，以免決策錯誤使憂鬱情緒更嚴重；凡事只求盡力，因為結果並非自己所能決定。
8. 運動有助於克服憂鬱症，鼓勵勇於走出戶外運動，適度曬曬太陽。
9. 避免吸煙、飲酒及藥物濫用，因為這些東西反而會使你的情緒更低落。

四、何時需就醫？

1. 當出現自殺的念頭或似乎沒有辦法消除憂鬱症時。
2. 當憂鬱症已經嚴重影響你的生活作息、工作、學業或人際關係時。
3. 請向專業人員尋求協助，如身心科醫生、心理師、社工人員等。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5875938