

# 何謂憂鬱症

取自董氏基金會心理衛生組

所謂的憂鬱症，通常也被稱為「心的感冒」，是常見的疾病。但往往因為自己的忽略或一般人錯與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失及早治療的良機。

根據 DSM-IV，憂鬱症常見的的症狀主要如下列 9 項，憂鬱症必須包含下列第 1、2 項，且具備以下其他幾項症狀。

1. 情緒低落
2. 明顯對事物失去興趣
3. 體重下降或上升
4. 嗜睡或失眠
5. 動作遲緩
6. 容易疲倦或失去活力
7. 無價值感或強烈罪惡感
8. 注意力不集中或猶豫不決
9. 經常出現負面想法

「憂鬱」指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒，而「憂鬱症」則是一種疾病。

每個人都會有心情不好的時候，有時心情不好是「有明顯壓力」——這些壓力可能與「人」(情人、朋友、同事)的紛擾有關，或與「事」(考試、工作、身體疾病等)的不順遂有關；有時心情低落，是沒來由的(沒有明顯壓力、非月經週期、也非身體疾病的副作用)。

當你有明確的「壓力」造成心情低落，並且你的心情幾天後就逐漸變好了，或是事情發生後(失戀、發生重大事故、親人過世等)，你的憂鬱情緒程度及持續的時間與周遭同樣際遇的朋友相似，那麼你只是處在「憂鬱情緒」中，也就是「鬱卒」的狀態。

如果你發現周遭人與你有類似的壓力，相較之下，你憂鬱的程度明顯較他們強烈，或憂鬱的時間明顯地拖得較久(譬如，連續三個月以上心情都沒有好轉)，你就有可能得到「憂鬱症」，需找專家診斷及治療。

### 為什麼會得到憂鬱症？

一個人會得到憂鬱症，非單一因素造成，有生物、心理人格及社會壓力事件等影響因素。

從研究資料中顯示，罹患憂鬱症的父母，其小孩罹患憂鬱症的機率是可能較其他人高一些，因此這個病狀的確有遺傳的可能性，但並不代表憂鬱症就一定會遺傳。

另外，當有重大事件的發生或生活型態產生大的變化，皆容易引發憂鬱症。這些事件包括如退休、升遷、失業、生理期、生育、結婚、事業的失敗，股票被套牢、親友去逝、疾病、新居落成、家庭的衝突…等不同階段所發生的問題。若是遇到這些狀況，有必要找到屬於自己的紓壓方式，否則很可能因過大的壓力而導致罹患憂鬱症。

然而，憂鬱症並非都是外在刺激造成的。若一個人外表看來活潑，但卻以逃避或選擇遺忘的方式處理壓力事件，過度地壓抑情緒，一旦碰到重大挫折或壓力時，就很可能導致憂鬱症的發生；個性開朗，卻事事要求完美，堅持自己要在人前表現出最光鮮亮麗的一面，這樣的完美主義的個性也是引發憂鬱症的一個重要因素。另外也有相當比例的人，是由於生理因素引起。

是否罹患憂鬱症，得要觀察是否同時有其他憂鬱症狀，並由專業的醫師來診斷。

### 如何治療憂鬱症？

如果罹患憂鬱症，是需要專業人員的協助的，而除了看醫師，亦可考慮心理師的心理治療；另外也有康復病友組成的團體，如北部的台北市療養院的愛心會或高雄地區凱旋醫院的安心會等等，可以視患者的狀況來善加利用這些資源。但如果憂鬱症的情況嚴重，還是需要尋求精神科醫師的診斷治療，並搭配藥物的使用，會是控制病情最有效

的方法！

以下介紹治療憂鬱症的方式，一般採取休養、身體療法、心理治療等三種方式。

一般人常會忽略「休養」是最重要的。如果住在家裡，仍繼續工作無法獲得休養，不妨勸其前往住院療養。

身體治療的主要作法包含藥物療法與電療法，斷眠療法，高照度光療法等。藥物療法主要以使用抗憂鬱劑，因應需要，輔以使用抗焦慮藥與助眠藥。

心理治療是指對患者的心理、思考，所採取的治療方法，有支持性心理治療與認知療法。憂鬱症的心理治療以支持性的心理治療（支持患者，產生共感）為主，不像精神分析一般那樣深入。所謂認知療法在於憂鬱症患者的認知（對於事物的把握方式）有某種扭曲的類型存在，導致容易陷入憂鬱的情緒，因此，經由此種認知扭曲的改正，來治療憂鬱症。

### 如何陪伴憂鬱症患者

在憂鬱症病人的眼中，一切的事情都是灰色的。病人對任何事情都提不起興趣，常會抱怨生活上的瑣事，不管你說了多少鼓舞的話，可能都無法發生激勵的作用。在這樣的情況之下，週遭親人、朋友的傾聽、陪伴與支持是重要的。

不要太刻意去做些什麼動作，也不要對他有太高的要求與期待，讓他照著自己能夠適應的步調去生活，也不要說一些太過鼓勵性的話，這樣反而會加深他的壓力，單純的陪伴、傾聽、讓他知道你永遠是支持他、關心他。

另外，在憂鬱症患者的想法中，他是沮喪的、沒用的。所以在這樣的狀況下，你對他說：「好好加油」，恐怕是一點用處都沒有，不如讓他去接受這樣的事實，告訴他，你現在就是生病了！請安心休養，不要勉強去做現在能力不及的事。讓病人比較寬心，而不要讓他覺得自己是罪惡的。

心理疾病患者的就醫並不是一件很容易的事情，需要家人朋友的鼓勵和建議，因此可以協助他持續就醫治療，按醫師指示服藥，藥效通常需四至六週才會看見明顯的成效，千萬不可以自行停藥或換藥，如果情況一直沒有改善，不妨提出來與醫師討論，是否需換藥或提高劑量。如果你的朋友是因為心理因素導致憂鬱症，也可以在你朋友狀況較穩定時，請精神科醫師推薦後續的心理治療，兩者同時並行，會對治療更有幫助。