

篇名

一顆不定時的炸彈——憂鬱症

作者

蘇彥如、黃莘茹、陳芳儀。

私立曉明女中。二年己班

壹、前言

近來，人們的生活壓力越來越大，因而引發的憂鬱症問題也愈發不容忽視，憂鬱症患者的負面情緒不僅會傷害自己，也會影響到別人，一時想不開而自殺的患者也不在少數。家人間的衝突、人際關係、課業壓力等，皆為青少年罹患憂鬱症的原因之一，由此產生的社會問題層出不窮，宛如在社會中投下一顆不定時炸彈。但仔細想想，這些憂鬱症患者的共同問題無非是缺少一個良好的情緒發洩管道，使他們一肚子的苦水無從發洩，要有效的避免憂鬱症，充份認識它是必要的。

貳、正文

一、何謂憂鬱症？

從醫學的角度來講，所謂的「憂鬱症」指的是精神官能症的一種，通常也被稱為「心的感冒」，是常見的疾病。對憂鬱症患者而言，他們會隨處坐躺、無所事事，每一件事物都顯得晦暗，時間變得很難熬。他們脾氣暴躁，而且常用睡眠來驅走憂鬱或煩悶，大部分人患的憂鬱症並不嚴重，他們仍依正常人一樣做各種活動，只是能力較差，動作較慢。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。

憂鬱症甚至不是個性抑鬱、內向寡歡者的專利。情緒起伏極大也是致病的根源，例如平日工作過於狂熱、深獲人緣的人，同樣有得病的可能。因為長期送往迎來，呈現亢奮情緒，過於配合周遭氣氛，在不知不覺中就逐漸失去了自我。根據世界衛生組織的研究發現，平均每一百人中就有三人罹患憂鬱症，其中因為憂鬱症所帶來的身體疾病，甚至自我毀滅的例子比比皆是。情緒低落其實是生活終極普遍的經驗，偶而寂寞、沮喪或情緒不佳，可說是對壓力的一種反應，通常會在短時間內恢復正常。現代人每天面對十倍數競爭環境，接踵而至的資訊，瞬息萬變的趨勢，都市生活空間的擁擠，個人角色的多元，都讓人的工作壓力變大，加上人際關係以功利為重，人的精神負荷就在這樣的神經緊繃之下變的不堪一擊。有人說現代是「憂鬱症」的時代，除了世界衛生組織的調查數據舉證歷歷，更讓人不禁有「非卿之過，環境使然」的憂心忡忡。（註一）

二、憂鬱症的症狀

01．情感方面：

情緒低落、容易哭泣、對周遭事物失去興趣、常覺得自己是別人的負擔、自責、無助、甚至覺得人生無望而有自殺意念或行為。

02．思考方面：

記憶力減退、注意力不集中。

03．行為方面：

無精打采、說話與動作明顯遲緩、坐立不安，變得不太想動。

04．身體方面：

失眠或嗜睡、倦怠、對許多事情失去興趣、感受不到樂趣。大部份個案食慾變差，體重降低，有時會抱怨頭痛、胸悶、慢性疼痛、消化系統不適等生理症狀。

當上述症狀，持續時間長(超過兩週以上)，並出現明顯的日常生活功能障礙時，就稱之為憂鬱狀態或憂鬱症。(註二)

三、憂鬱症的原因？

鬱症不是由單一原因所引起，通常是因為數個不同原因交互而成。您很有可能對自己得到憂鬱症的原因完全不得而知。不論原因為何，憂鬱症不僅是一種心智狀態。它同時跟大腦內的實質改變有關，也和一種稱做“神經傳導物”的大腦和神經系統中的化學物質不平衡相關。

以下是一些和憂鬱症相關的常見因素：

家族病史：遺傳學在憂鬱症上扮演了很重要的角色，它可以影響家族好幾世代。

精神創傷和壓力：財務問題、感情分手或摯愛的親人過世等事件都可能導致憂鬱症的產生。有一些生活中的巨大改變也會導致憂鬱症，例如轉換一份新工作、畢業或結婚。

悲觀的個性：自信心低落或對生命感到悲觀的人都是憂鬱症的高危險群。這些個性也可能是輕鬱症所引起的症狀。

身體健康狀況：身體健康不佳和憂鬱症的關係是一種交互的作用。由於嚴重的疾病會造成體力的虛弱和心理的壓力，因此，像心臟病、癌症或人體免疫不全症候群等嚴重的健康問題都可能導致憂鬱症的產生。憂鬱症也會造成人體的免疫系統變弱，或使人更加難以承受痛苦，而使這些疾病狀況加劇。某些情況下，憂鬱症的導因正是治療這些病況的藥物。

其他的心理問題：經常和憂鬱症一同發生的心理問題包括焦慮症、飲食方面的病如

厭食症、人格分裂等症狀，以及常見引發憂鬱症的藥物濫用狀況。(註三)

四、如何察覺憂鬱症？

憂鬱症的症狀當中，最主要的症狀是憂鬱情緒；然而，憂傷情緒的表達可能不被容許，進而被壓抑下來或加以否認，導致不容易他人被覺察到；所以憂鬱的人其症狀的表現常常不是以憂傷情緒為主，反倒可能只是抱怨有很多身體症狀（如：身體酸痛）而不提及憂傷的感受。有時，可能很容易大發脾氣，持續地憤怒或與人爭吵等來表現內在的憂鬱情緒症狀。不過，憂鬱情緒通常可經由進一步的晤談而引出。此外，由憂鬱者的面部表情（如：嘴角下垂、沒有笑容或笑得很勉強）及行為舉止（如：無法安靜坐著、踏步、絞扭雙手；語言、思考及身體動作變緩慢；語言的音量、抑揚起伏、話量、內容多變性等皆減少，甚至緘默不語）仍可推斷他們正有憂鬱心情。因此，若您發現周遭的人有某些不對勁的表現，可能要特別注意他的一舉一動，或與他建立良好的溝通管道，誘導他去多談一談自己的困擾，並且給予適當的社會支持與幫助他尋找適當的求助管道。

另外一個主要症狀是失去興趣，患者或許會說出類似於「對原來嗜好的興趣減退」、「再也提不起勁」、「對以往的娛樂不再感覺愉快」、「什麼都不想做」的話。家人通常可觀察到社會退縮的表現或放棄消遣活動。某些憂鬱者對性的興趣或慾求明顯減少。

其他症狀包括睡眠問題（失眠或嗜睡），失去活力或極度勞疲，對自己的價值持有不實際的負面評價（如：認為自己一無事處），對於過去小小的失敗有罪惡感或一再回想（如：對於丟掉一把便宜的傘就一直自責），抱怨自己容易分心、記憶困難或健忘，從事需智力配合的學業或職業時經常表現不如往常，或者抱怨以前所學的的知識或技巧已經用不出來了，甚至擔心智力退化。在兒童青少年，學業成績急轉直下。在老年人，可能主要抱怨是記憶困難，有時可能被誤認為是癡呆的早期徵兆。如果這些憂鬱者的重鬱發作被成功地治療，那麼記憶通常可完全恢復。

憂鬱者也常有死亡想法、自殺意念、或自殺企圖。這些想法的範圍由相信自己死去會對他人比較好，到短暫但重覆出現的自殺意念，以致於實際而特定的自殺計畫。自殺動機可包含：面臨自覺無法克服的人生障礙時意圖放棄一切，或強烈希求終止自認為永無止境的痛苦。想要自殺的人通常會發出求救訊號，根據臨床經驗，自殺企圖比較弱的人，發出的求救訊號較容易辨識且較為強烈，且較不會去嘗試或者較不易自殺成功；而自殺企圖很強烈的人，通常所發出的求救訊號極其微弱，很難辨識，甚至自殺意圖的產生與自殺行動出現的時間間隔會縮短。對於後者，自殺危機的辨識與處理較為困難且要謹慎小心，最好能夠求助於專業人員。自殺獲救者，通

常會很後悔自殺，因為自殺是很痛苦的，而且自殺未成功，可能會有後遺症。而且自殺通常是一閃而逝的衝動，停下來稍微想一下，為什麼要自殺，或許念頭就打消了。

經由仔細的觀察，通常都可以經由患者的症狀表現來判斷是不是可能有憂鬱症。一旦懷疑有此可能性，就需要尋求專業的診斷與治療。

五、憂鬱症的分類

01．重鬱症：

嚴重的憂鬱症，其憂鬱症狀明顯，並且嚴重的影響工作能力與日常生活作息。這些症狀在一生中可以發生一次或多次。

02．輕鬱症或稱鬱型精神官能症：

是一種較不嚴重的憂鬱症。這些長期而慢性的憂鬱症狀，雖不會使生活、工作停擺，卻讓人心情低落、提不起勁。

03．雙極性情感性精神病

就是一般人所通稱的躁鬱症，實際上病程內會可能出現躁期或鬱期的症狀。而上述兩種類型，病人只會出現憂鬱症的症狀，不會有躁期的症狀。這一個類型的憂鬱症症狀表現不一定，可能是嚴重的類型，也有可能是較不嚴重的類型。

六、憂鬱症的治療

01．抗憂鬱劑:

經由科學的生物、生理研究發現憂鬱症患者腦中的神經傳導物質低於正常人,服用抗憂鬱劑可使神經傳導物質逐漸恢復正常濃度使用抗憂鬱藥劑的治療一般在二至三週內就會見效,六至八週左右憂鬱症狀就可改善,症狀消除後最好持續服藥三到六個月預防復發,之後由醫師慢慢減低藥量以至於停藥,只有少數個案需要長期治療.但很多人認為長期吃藥會對肝臟、腎臟有害，只要症狀一好轉就自動停藥，也使治療結果大打折扣。而且抗憂鬱劑沒有上癮的危險性.抗憂鬱的藥物的有效率約七成左右,所以服用三、四週若仍不見效可能要調整劑量,甚至換藥,且病患必須配合服用足夠劑量、足夠時間才有效,如果一段時間藥物治療仍然無效或病況嚴重病人無法忍受,則可以考慮電痙攣治療。一般而言，症狀來得急，看來嚴重的，用藥後都會迅速康復，倒是神經質、症狀日漸加重的病人，治療效果往往慢得多。

02. 陽光,運動及規律生活也是治憂鬱症良方：

憂鬱症患者若能對症下藥，確實恢復的情況令人滿意。但此病的復發率極高。因此，「環境治療」在憂鬱症病患的康復過程中，實扮演著更重要的角色。運動對於憂鬱病人的效果很好，如慢跑、體操等，多活動活動身體，可使心情得到意想不到的放鬆作用。規律生活也是憂鬱症患者最需要的，早睡早起，不要陷入自設的心理陷阱中，隨時保持愉快心情，多接受陽光，陽光中的紫外線可改變一個人的心情，而對凡事可有「光明面」的看法。另外周圍親友的鼓勵與支持也是很重要的。（註四）

參、結論

我們身邊的人甚至是我們自己本身都可能罹患憂鬱症，我們不該排斥、放棄那些患有憂鬱症的病患，他們是需要被關懷，希望處在最低潮時，身邊有人陪伴，給予他正面的關懷。多多關懷身邊的人，甚至是不認識的人，對自己可能只是簡單的幾句問候，但或許對他們是最大的鼓勵。

肆、引註資料

註一、<http://psyche.jtf.org.tw/melancholia/what.asp>

註二、

<http://www.cpc.mcu.edu.tw/health/spirit/5-%B1%60%A8%A3%BA%EB%AF%AB%AFf.htm>

註三、http://www.happymood.com.tw/causes_of_depression.html

註四、<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1105060310591>