

篇名

心的感冒--認識憂鬱症

作者

李佳穎。私立曉明女子高級中學。二年乙班

壹●前言

「憂鬱症」是一個多麼令人感到沈重又不願面對的名字！人的一生需要經歷無數的喜怒哀樂，情緒的波動往往教人難以捉摸。有些人樂天知命，任何事物從他的眼中望去都是美好的，處處傳來歡笑、時時充滿希望；有些人則是怨天尤人，在他的心中每件事情都是那麼不完美，煩惱與憂愁是他唯一的朋友。其實，你我都瞭解「憂鬱」與「快樂」的距離不過是「一線之隔」，如何跨越界線全在於自己的一念之間。每個人都有情緒低落的時候，這是一個普遍的經驗，但是如何能將負面情緒順利化解，也是一門重要的課題。

貳●正文

一. 認識憂鬱症

01. 什麼是憂鬱症

憂鬱症，也被稱為「心的感冒」，是常見的疾病。但往往因為自己忽略或一般人錯與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失及早治癒的良機。憂鬱症不是個性抑鬱、內向寡歡者的專利。情緒起伏極大，也是致病的根源。平日工作狂熱，深獲人緣的人，同樣有得病的可能。因為長期送往迎來，過於配合周遭氣氛，在不知不覺中就逐漸失去了自我。根據世界衛生組織等的研究中發現，平均每一百人中就有三人罹患憂鬱症(註 1)，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中極普遍的經驗，偶而的寂寞、沮喪或情緒不佳，可說是對壓力的一種反應，通常也會在短時間內自動恢復正常。而現代人，每天面對十倍速競爭的環境，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，都讓人的工作壓力日益增大；加上人際關係以功利為重，人情淡漠，精神負荷就在這樣的神經緊繃下變得不堪一擊。

02. 憂鬱症的症狀

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。但是如果只是暫時具備這些症狀，不代表是得了憂鬱症。但是要判斷是否得了憂鬱症，需要從很多的方面作評估，並進一步尋求醫師的專業分析。

- A. 情緒低落
- B. 明顯對事物失去興趣
- C. 體重下降或上升

- D.嗜睡或失眠
- E.動作遲緩
- F.容易疲倦或失去活力
- G.無價值感或強烈罪惡感
- H.注意力不集中或猶豫不決
- I.經常出現負面想法

03.罹患憂鬱症的原因

引發憂鬱症的原因有許多，有時是單一因素，有時是許多原因交互作用而引起：

- A.遺傳：臨床上常可看到同一家族中有許多同樣的病例，早期以雙胞胎作研究，也發現同卵雙胞胎同時發病的機會非常高。(註 2)
- B.個性：較神經質、自信心差的人，往往易對外界壓力或種種不順利產生挫折感，也容易折磨自己，為一點點小事就想不開。
- C.環境因素：遭遇重大打擊，如失戀、車禍、親友亡故等都可能引發疾病，但這和個人個性也有關，每個人承受打擊的程度本就不同。
- D.身體因素：患有某些疾病的人，罹患憂鬱症的比例也比較高，如甲狀腺機能異常、腦中風、心肌梗塞的病人，尤其是腦中風後身體發生功能障礙的人，更常見併發憂鬱症的心理反應。(註 3)
- E.季節：患者到了冬天經常呈現低意願、嗜睡、食量大增等現象，到了春天及夏天，情況則好轉，此為「冬季憂鬱症」，此種現象在緯度高的地區較多。
- F.藥物引起的憂鬱症：這部分的治療可說最簡單，只要停藥或換藥便可，但由於一般醫師較少注意到病人的心理變化，因此常忽略掉這個可能性，結果病人愈是吃藥，病就愈重。

04.什麼樣的人容易得到憂鬱症？

所有的人都可能罹患憂鬱症，因為憂鬱症的成因並非單一因素。以下為研究顯示容易得到憂鬱症的屬性。

A.年齡

憂鬱症被認為是中高齡與老年初期容易罹患的疾病。這與憂鬱症引發的因素有關，因為憂鬱症的引發因素之一「失落經驗」，正是容易發生在這個時期，對上班族而言，此時，正是晉陞管理階層的年齡，身體容易出現有些地方不舒適的情況。

B.性別

各國的研究均都發現：女性比男性罹患憂鬱症的機率高一倍。

自從女人開始在社會上與男人進行對等的人生目標，同樣努力工作、同樣承擔現實壓力的結果，女人還必須抵抗因生理上的天生差異所帶來的複雜狀況，有些飽

受適應不良之苦的人，就容易罹患專屬於女人的「憂鬱症」，如：經前憂鬱症、產後憂鬱症、更年期情緒障礙。

C.人格特質

每一個人都擁有不同的人格特質，而人們的心理狀態也會受到人格特質所影響。根據研究調查顯示，有完美主義、時常抱有負面想法，或過度依賴的人，罹患憂鬱症的機率較一般人高。

05.憂鬱症的類型

依據臨床表現，我們約略將憂鬱症分類如下：

- A.重鬱症：症狀嚴重到妨礙你的職業功能或角色功能。
- B.躁鬱症鬱型：除了有憂鬱症的症狀外，還曾經歷到一段時期的躁症，如精力無窮、不需睡眠、話多、計劃多、好管閒事、誇大、揮霍。
- C.輕鬱症：經常愁容滿面、缺少快樂經驗、常擔心自己能力不足，但不至影響工作能力。
- D.假面憂鬱：不會使用情緒的字眼表達感受，卻被身體的不舒服深深困擾，常因胸悶、腸胃道不舒服、上腹痛等症狀四處求醫，卻找不到任何足以解釋身體症狀的疾病診斷。
- E.季節性憂鬱症：秋冬之際，憂鬱症特別明顯，並有倦怠、嗜睡、暴食等症狀。

二.民眾憂鬱程度與就醫習慣

根據成大附設醫院精神科和美國惠氏藥廠調查顯示，國內近 7% 的民眾有憂鬱傾向，其中七成沒有就醫。即便就醫，也很少掛精神科，顯示民眾對精神疾病仍有污名或羞恥的不正確觀念。

受訪者為台閩共 1391 位 15 歲以上民眾，以憂鬱量表測量，發現近 7% 的人有憂鬱症。這項盛行率比國際醫界評估一般人口憂鬱症盛行率為 3% 的估計還高。調查還發現，有憂鬱傾向的人高達 7 成都還沒有就醫，原因是不覺得症狀嚴重，自己可以調適及不知如何尋求協助。

臺大醫院精神部主任李明濱表示(註 4)，在各界宣導下，國內就醫的憂鬱症患者愈來愈多。以台大為例，每年精神科門診收治患者八萬人，前年一年中，憂鬱症患者占 17% ，去年升至 20% ，現在幾乎占門診病人的 33% 。

但儘管如此，調查顯示有憂鬱傾向者的就醫比仍低，即便已經就醫，也不會選精神科，58% 的人選擇其他科，也有 25% 的人找親友傾訴或尋求心理諮商。這現結果顯示國人對精神疾病感到羞恥，以致延誤就醫。成大精神科主任陽明仁表示，全球約有 3% 的人口罹患憂鬱症，憂鬱症的終身盛行率高達 15% ，意即每六十人當中就有一人一生中會得憂鬱症。憂鬱症和自殺關係密切，87% 的自殺死亡個案生前患有憂鬱症，15% 的憂鬱症患者是死於自殺。

李明濱指出，國內憂鬱症存在高盛行率、低就診率，且有抗拒治療即不配合醫囑的問題。陽名仁建議有憂鬱傾向者，如果症狀遲緩兩個月沒有改善，最好先看醫生，目前的抗憂鬱劑對六至八成患者有明顯的療效。

三. 憂鬱症的治療

站在醫學的角度，雖然憂鬱症被視為繼癌症、愛滋病之後的世紀三大疾病之一，專家學者卻認為憂鬱症是可以康復，早期的發現、早期的治療，絕對有助於即將陷入憂鬱深淵的人，敞開封閉的心靈的，因為憂鬱的最大敵人就是來自於他人對自己的關懷與尊重。

01.患者本身

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，一般採取環境治療、身體療法、心理治療等三種方式。

A.環境治療

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。

B.身體療法

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。

C.心理治療

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。

02.家人、朋友

在憂鬱症病人的眼中，一切的事情都是灰色的。面對憂鬱症患者，最好就是鼓勵接受專業醫療的幫助。尤其患者是自己的親人時，最好有人督促陪伴就醫，因為對患者的觀察記錄，能夠幫助醫師對病情有更正確的診斷。

治療通常需要一段時間才能見效；所以要隨時注意按醫師指示服藥。並隨時留意只要患者一有進步，立刻鼓勵他也是一大助益。多給予患者情感上的支持，如關愛、瞭解、忍耐、包容，甚至傾聽。但切忌不要批評患者是無病呻吟、裝病、沒責任感、自私等。任何負面的評語，即使是無心的，也可能會給患者更大的打擊，進而導致悲劇的發生。

照顧憂鬱症患者不是一件輕鬆的事，所以在同時，不要忘了先照顧好自己。可以向專業的精神醫療尋求幫助及支持，也可找協談輔導團體幫忙。當然，與其他家庭成員的互相扶持，是最重要的原動力。

自殺意念是中度至重度憂鬱症患者會出現的症狀，可能發生在任何年齡、任何的社經地位、任何文化背景的人。如果有人曾多次提及自殺的想法，必須警覺這可能是求救的訊號，應該要嚴肅的看待，以防止悲劇的發生。

面對憂鬱症不是一件容易的事，會改變一個人的思想、行動、情緒及生理健康，也會對患者的家人、配偶、親友的生活帶來干擾。對大部分人而言，在接受專業的治療後，都能漸漸地從憂鬱症的疾病中走出來。

參 ● 結論

有人說，憂鬱就像搖椅，他會讓你有事可做，卻無法前進。憂鬱，其實更應該說像是逆水行舟卻忽然失去了動力，讓你節節後退。掌握當下你可做的，實實在在地做好自己，是遠離憂鬱、擁抱快樂的最好方法。生命也許不如戲劇般多災多難，但人難免都會有不如意的時刻，如何在面對困境時，懂得以擷取生命的甜美，來渡過每一次困難的煎熬，往往是決定人生的重要關鍵。「快快樂樂過一天，煩惱惱惱也是過一天」自己的日子要如何過，端賴你用那一種思考方式去看待生活的種種。快樂或憂鬱，自己決定。

肆 ● 引註資料

註 1、《莎啞那拉憂鬱》(P10)

註 2&3、憂鬱症 玉里榮民醫院精神科主治醫師 白雅美

<http://www.psychpark.org/psy/depression.asp>

註 4、台中市立漢口國中輔導室 <http://assist.tceb.edu.tw/5145p.htm>

伍 ● 參考書目

《我憂鬱，但我很努力：你所不知道的憂鬱症》

《別讓憂鬱變成病》董氏基金會出版

《莎啞那拉憂鬱》董氏基金會出版

《解憂》董氏基金會出版

《憂鬱不只是想太多》董氏基金會出版

心理衛生組 <http://www.jtf.org.tw/psyche/>

你的藍色憂鬱?! http://www.24drs.com/special_report/content.asp?sp=3

何謂憂鬱症

http://www.24drs.com/special_report/content_article.asp?sp=3&sec=7&no=0000004636&type=perspective

憂鬱症 Q&A <http://hospital.kingnet.com.tw/consultation/depression/c.html>