

# 憂鬱症

## 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亦不在少數。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。但仔細一想，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，此為筆者研究憂鬱症的動機。

## 貳、正文

### 一、何謂憂鬱症？

憂鬱症，也被稱為「心的感冒」，是常見的疾病，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，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，錯失及早治療的良機。繼癌症、愛滋病後，憂鬱症已成世紀三大疾病之一，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悉，大部份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。

大多數憂鬱症患者會以身體上的不適來表達，常易倦怠、心神無法集中、做事缺乏興趣，覺得人生乏味的症狀時，往往會將之歸因於他的失眠、怠倦感、食慾、性慾減退等主要生理症狀。自己或家屬往往會認為病人患了某種身體上的疾病，而認為他們「腦貧血」、「腎虧」、「肝弱」等等。憂鬱症的生理症狀多采多姿，光聽患者描述，可讓醫師懷疑到許多病症。好像全身都是病，但詳細檢查起來，卻又都沒有病。

### 二、導致憂鬱症的原因

#### 01. 生物因素：

腦部管制情緒的區域受擾亂，大部分人可以處理日常的情緒緊張，但當壓力太大、超過可以調整的應付的範圍，就會產生憂鬱症狀。胃不舒服、酒精的使用、頭痛、藥物、營養不足、飲食不良、單核白血球增多症、甲狀腺疾病、子宮內膜炎(與婦女憂鬱症有關)、任何嚴重的

身体傷害、過敏症，也會出現憂鬱症狀。

02. 心理因素：

人格特質以完美主義及依賴的人格特質較易罹患憂鬱症；負面悲觀的思考習慣、黑暗的人生觀，皆有可能導致憂鬱症。

03. 社會因素：

孩提時的創傷經驗；負面的生活事件，如失業、負債、失去親人、身体重大疾病……等；挫折的人際關係，如婆媳不合、夫妻衝突、親子問題、被朋友背叛、出賣等各種環境中所發生足以影響個人的重大事件。

### 三、憂鬱症的症狀

憂鬱症的症狀是多樣化的，病患的感受及症狀的描述亦隨著憂鬱症的輕重程度、病症與年齡等因素而不同。以下是一些常見的症狀：

01. 生理方面症狀：

胃口變差、食慾減退或增加、体重明顯減輕或增加、失眠或嗜睡、幾乎整天都極度疲勞與缺乏能量、精神或重作反應激動或遲滯、性慾降低、頭痛、頭昏、眼睛疲勞、眼角酸痛、口渴、頸部酸痛、胸悶、呼吸不暢、胸痛、腹震、頻尿、身体酸痛、腰酸痛、盜汗與便秘感或是一天數次大便等。

02. 心理方面症狀：

憂鬱、心情沮喪或掉到谷底、無望、易流淚、悲傷、激動易怒、害怕與恐懼、寂寞、無聊、感情淡薄、對自己不滿意、滿足感減少，興趣明顯減退、失去幽默感、低估自己能力、悲觀、自我譴責(常感到罪惡感或無價值感)、低自尊、容易感到挫折、社交退縮、時常健忘、思考、注意、決斷力減退或猶豫不決、意志喪失、作業效率或生產力皆減少、自殺意志念及行爲、胸部沉重苦悶與強迫回想舊事等。

03. 嚴重的憂鬱症患者還會有妄想、幻聽的現象，即所謂的憂鬱症精神病，這類患者的妄想大致可分成：

- A. 「無用」妄想：自認是個無用的人，活著根本毫無意義，死也死不了。約一半的患者會有此症狀。
- B. 「罪惡」及「懲罰」妄想：病人自覺可惡、有罪，希望趕快接受死刑，有時將醫院誤認為監獄；少數病人甚至想像自己是魔鬼，而他的四周是地獄。
- C. 「無虛」妄想：病患常說：「這個世界已經毀滅了，全世界的人馬上就要死光光。」這時妄想自己已死；也有人會覺得自己的腦、心臟或胃腸已經消失，整個身體只剩個空殼子。
- D. 「疾病」妄想：有的病人拒絕吃喝，因為「我的腸子已經腐爛掉，再吃只會使我更痛苦」。還有人拒絕想任何事，因為腦子已被堵住了。
- E. 「貧窮」妄想：憂鬱病人常過度關心自己的經濟狀態，很多人想像自己一文不名，還有少數有錢的病人卻穿得破破爛爛的，在路旁討錢或排隊領救濟品。
- F. 其他較不常見的妄想有被害妄想、被控制妄想等。這些妄想和病患的心情低落及悲觀思想有密切關係。
- G. 在幻聽與幻視方面，病人常會聽到譴責或要求他們傷害自己的指示，有人聽到法官宣判他死刑，或有人勸他「趕快離開先生，以免被殺」。還有人看到棺材或死去的親戚「顯靈」、上帝在向他招手等。

#### 04. 憂鬱相等症：

有不少病人雖然患有憂鬱症，但卻沒表現其憂鬱之心情，以其他方式如拼命工作、吃東西、喝酒解愁、玩女人、與人吵架、或頭痛、胸前緊張、胃口不佳等身體症狀表現出來。雖然表面看來患著別的精神疾病，但仔細研究卻可以發覺到其主要核心仍是憂鬱。

憂鬱症的症狀可讓患者到處求醫服藥，引起一些藥物副作用而傷害有體健康外，同時此時體內的免疫系統也會受到影響，所以對細菌及病毒感

染的抵抗力減低，再加上憂鬱症患者都會因沒胃口而吃得很少，失眠而沒有充份休息、身體愈來愈虛弱，所以很多病患「一天到晚在感冒」，衍生出很多的疾病，使得本來就很痛苦的日子更加難過。

### 三、憂鬱症分類

#### 01. 兒童的憂鬱：

「兒童憂鬱症」並非孩子個人的缺點或任何個性上的弱點，而是一種腦部或精神上的疾病，影響著兒童的感受、思考與行為。兒童的憂鬱症不像大大有明顯的症狀指標。加上這時候的孩子，感情尚未成熟，情緒表達能力不夠，很容易會因「假性症狀」而被大人以為「只是偷懶罷了」。最明顯的症狀是活動力突然減弱，不再愛看電視或熱衷喜歡的遊戲，甚至會突然不安而哭了起來。有越來越多的研究顯示，罹患憂鬱症的兒童多半不會自動好起來，情緒的低潮更可能演變至影響較嚴重的憂鬱症。研究顯示，未接受治療或者延遲治療，不僅僅對憂鬱症症狀的復原有影響，對兒童自我價值與人格發展也常造成損害，為避免惡性循環，只要一發現孩子的舉止有點奇怪或異常，一定要儘早請教有經驗的專業醫師，以免延誤治療。

#### 02. 青少年的憂鬱：

醫學研究發現，引發青少年憂鬱症的原因包括生物因素、體質遺傳因素、生活壓力事件與青少年本身的心理因素。那些有較高自殺傾向的，通常也都剛好是那些有犯罪、藥物濫用、受虐待、被疏忽、家庭溝通不良等問題的青少年；研究顯示，經常經驗到嚴重絕望感與疏離感的青少年，七成以上有憂鬱的現象。遭憂鬱症纏身的青少年通常在外顯行為上會有出現改變，包括感覺悲傷、人生沒有希望、自己沒有價值，對許多事情內疚、胃口改變，對於以前喜歡的活動不再感到興趣、反覆想到死亡或自殺、沒有力氣、充滿對生命的無助感、總是覺得很累、對自己失去自信、沒辦法集中注意力、睡眠形態改變、功課突然退步、突然開始坐立不安、突然開始會不停地動(像是扭手、拉頭髮、摸衣服等)，或是身體動作突然變慢，請講音調變單調或變得沉默不語、無法解釋地情緒激躁、亂罵人或抱怨、突然變得有攻擊性、拒絕合作、有反社會行為、開始用酒精或其他成癮物質、不停地抱怨身體某部位疼痛不適，卻又找不到病因、無法解釋地常常哭泣、常常顯得很害怕或緊張等。精

神醫學界已有眾多針對神經化學傳遞物質的藥物能針對憂鬱症治療，再輔以心理治療、認知治療、家族治療，病患大多能順利康復。

### 03. 男人的憂鬱：

心理學家認為常落與憂鬱是息息相關的。對男人來說，常因強烈失落感產生自我認同的危機，例如自覺吸引力喪失，期望落空，自己在家康或社會中的地位或價值低落，事業無法再進一步的改善時，就容易導致憂鬱的發生。在心理學家馬基爾博士的研究裡最有趣的地方是，如果一個男人只將生活重心擺在兩種目標時，追求過程中遭遇到壓力、挫折時，最容易發生失落的危機感，但當生活目標有多種方向，即使在追求上受到阻礙，也鎮致有太沉重強烈的危機感。在《新中年主張》裡，作者曾一再用哥德幾句振奮人心的詩激勵自己：「無論何事，只要你能，或夢想你能，就放手做吧！魯莽之中，自己天賦與不可思議的魔力。」人會老、會死，這是事實，但在每個人生階段裡，或許該想想我自是否太以外在的成就及他人的標準來肯定個自己。我們自己的身命樂章，不是非得請外來的樂團才会有美妙的音樂，自己內在的聲音或可奏出更美妙的音符。俗諺說得好：「山不轉，路轉；路不轉，人轉。」也許，其實沒有男人的悲哀與憂鬱，只有人「自己」才會讓自己坐困愁城。

### 04. 女人的憂鬱：

女人的一生隨著成長而扮演多種不同的角色，在女性主義盛行、講求兩性平等的現今社會中，女性罹患憂鬱症的比例居高不下，近年來更有超越男性的趨勢，是項不容忽視的議題。通常女性出現憂鬱症的時間可區分為經期前、產後及更年期。

#### A. 經期前：

女性經期的憂慮症嚴格講起來因該只是情緒低落，由於生理的變化與不適應感，讓女生感覺倦怠、暴躁易怒、情緒起伏大、注意力無法集中等，特別是生理的不適應加劇時(如乳房漲痛、下腹疼痛.....)情緒低落愈加明顯。通常可以藉由自我調適與學習來度過。除非症狀無法改善才需就醫尋求協助。

#### B:產後:

產後憂鬱症是每位產婦在生產後總會經歷情緒低潮的時間，半數以上的婦女都會感到焦躁，注意力不集中、容易哭泣、失眠、食欲下降等，不過多數產婦可以在家人的支持與鼓勵下痊癒。但是約有一成產婦{產後憂鬱症}嚴重到天天失眠、毫無緣由的罪惡感，甚至有自殺念頭。產後憂鬱症相當容易復發，發生的原因目前被醫界懷疑與多種賀爾蒙變化，研究還發現餵母乳的產婦，血液中有較高的液乳素濃度，出現憂鬱症指數反而低。

#### C:更年期:

停經前數年就可能出現頭痛、焦慮、易怒、記憶力減退等模糊症狀，有時還會伴隨明顯的身體不適:身體發熱、盜汗、面部潮紅、孩子長大離家、自我角色的轉換…。如果無法排解上述精神壓力，[更年期憂鬱症]就會由此開始。補充賀爾蒙通常可以改善上述症狀。但是如果仍調適不良，不妨尋求心理治療，幫助自己澄清問題，尋得解答。

#### 05:銀髮族的憂慮:

依老人憂慮症流行病學調查，台灣老人罹患憂鬱症的比率增加，可歸因於社會變遷導致家庭結構重大改變老人家悲觀論調作祟、與子女發生爭執、衝突等幾項因素，其次長年痼疾體弱多病、居住環境與性別差異亦列為憂慮症發生的因素。對於銀髮族憂鬱症的治療，通常會先建議為子女應多多關心年邁長者，老人家需要家人、子女的體恤與照顧，發揮自然的免疫力與治療能力，重獲身心健康。如果情不得已需要仰賴藥物時，因抗憂鬱藥物之吸收及排泄之故，最好是選擇劑量小、藥性緩和、副作用少的用藥原則。

#### 五. 自我檢測

持續兩個星期以上表現出以下五個或以上的症狀,你就需要就醫或拜訪其他心理健康專家:

01 持續的悲傷焦慮或頭腦空白

02 睡眠過少或過多

03 體重減輕食慾減退

04 失去活動的快樂和興趣

- 05 心神不寧或急躁不安
- 06 持續的對治療無反應的軀體症狀
- 07 注意力難集中記憶力下降決策困難
- 08 疲勞或精神不振
- 09 感到內疚無望或自身毫無價值
- 10 出現自殺或死亡的想法

#### 六．自我治療的小妙方

- 01 面對憂鬱要處之泰然因為悲傷是必經的常態
- 02 找些事情做轉移注意力例如散步下棋騎腳踏車閱讀等
- 03 從記憶中尋找快樂
- 04 找朋友傾訴加以發洩
- 05 大哭一場盡情流淚
- 06 冷靜的分析情況
- 07 凡事只求盡力結果的呈現非自己可以決定

#### 參．參考資料

- 01.<http://www.jtf.org.tw/psyche/>心理衛生組
- 02.<http://www.webhospital.org.tw/home/myself/neuro5.html> 國家網路醫院
- 03.<http://www.webhospital.org.tw/consultation/depression/>憂鬱症