



心理感冒症-認識憂鬱症

憂鬱症可說是二十一世紀的健康殺手，甚至造成人類失能的疾病，根據世界衛生組織(WHO)的報告，全球共有超過3.5億人罹患憂鬱症，而在台灣根據統計2017年有在服用醫生處方抗憂鬱藥物的人數達133萬人，這是有就醫領藥的紀錄，實際上根據衛生福利部的研究數據提到台灣憂鬱症的盛行率約占總人口數8.9%，就是說大約有200萬人符合憂鬱症狀，但因為憂鬱症的汙名化嚴重，許多人不願被貼上標籤承認自己生病，因此從未尋求治療。

什麼是憂鬱症？

依照目前診斷憂鬱症的標準(DSM-IV)共有九個症狀，至少四個症狀以上，持續超過兩週，大部分的時間皆是如此，就要小心可能是得了憂鬱症。這些症狀包括：

- 憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶
- 興趣與喜樂減少：提不起興趣
- 體重下降(或增加)；食慾下降(或增加)
- 失眠(或嗜睡)：難入睡或整天想睡
- 精神運動性遲滯(或激動)：思考動作變緩慢
- 疲累失去活力：整天想躺床、體力變差
- 無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法
- 無法專注、無法決斷：腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心
- 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫

憂鬱症症狀



為何一個人會得憂鬱症？

科學家研究憂鬱症的成因，發現它是一個多重因素所導致的一種疾病。可能的因素包括：(1)生物學因素:腦內生物傳導、內分泌、大腦構造...；(2)基因遺傳因素: 高家族疾病史(3)心理社會因素:生活壓力、病前人格、早期失親、失落、無價值、學習來的無助感、錯誤認知...。但有時憂鬱症跟許多重大的創傷、壓力、失落有關，因為這些嚴重的打擊而憂鬱。有時也沒有什麼事情發生，就莫名的憂鬱起來。有些婦女在產後有憂鬱症的發生。有長期重大慢性疾病的，得憂鬱症機率都高。

得了憂鬱症會怎麼樣？

憂鬱症有時像感冒一樣，不經治療，時間久了也會好，可是又會重新再得到。但是憂鬱症比感冒嚴重的多了。基本上平均一個憂鬱期約在6-13個月，若是不治療患者在這段時期會非常難過，快樂不起來，難以維持正常功能，甚至想不開。經過妥善的治療，憂鬱症狀改善、生活又恢復了光彩。50%的患者一生僅有一次的憂鬱症發作，其餘50%會有第二次(或兩次以上)憂鬱症的發作。

To Be Continued