



心理感冒症-破解「憂鬱」

有憂鬱情緒就是憂鬱症嗎？

憂鬱是情緒的一種表現，如果是短期的心情不適或低落，可以主動找信任的朋友或師長聊聊，也歡迎到輔導室和輔導老師說自己的困擾，為情緒找一個出口減輕負擔；除此之外，適量的運動和從事放鬆的活動也可以放鬆不舒服的情緒喔！。目前有許多可以取得的簡易測量量表，以下是董氏基金會的【青少年憂鬱情緒自我檢視表】可以檢測自己的情緒狀態：依照最近兩周自己的想法與感受回答下列 20 道問題，如果「是」，得 1 分，如果「否」，則得 0 分

題目	題目
1.我覺得現在比以前容易失去耐心	11.我變得很不想上學
2.我比平常更容易煩躁	12.我變得對許多事都失去興趣
3.我想離開目前的生活環境	13.我變得坐立不安，靜不下來
4.我變得比以前容易生氣	14.我變得只想一個人獨處
5.我心情變得很不好	15.我變得什麼事都不想做
6.我變得整天懶洋洋、無精打采	16.無論我做什麼都不會讓我變得更好
7.我覺得身體不舒服	17.我覺得自己很差勁
8.我常覺得胸悶	18.我變得沒有辦法集中注意力
9.最近大多數時候我覺得全身無力	19.我對自己很失望
10.我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒	20.我想要消失不見

分數	建議
0-5 分	你／妳真的不錯喔！ 憂鬱程度滿低的，平時就知道要如何調整情緒及紓解壓力吧。 繼續保持下去，別讓憂鬱情緒發酵！
6-11 分	最近的心情是不是起起伏伏，有些令人煩惱的事？ 可以試著把問題及感受向自己信任的人(例如朋友、父母或師長)說出來，一起討論解決的方法，也許會帶給你/妳不同的想法！
12 分以上	是不是已持續一陣子都悶悶的？ 覺得步伐、肩膀很沉重，或是常常擔心很多事，很焦慮？ 你的憂鬱程度已經頗高了，需要好好注意了。 趕快把自己的情況告訴學校的輔導老師或專業機構，尋求協助。 求助不代表你不行，反而表示你聰明得善用資源呢！

****此量表為憂鬱情緒篩檢表，分數高不代表有憂鬱症喔！****

可以如何預防憂鬱症？

憂鬱就像輕微小感冒，當我們身體不舒服的時候，只要規律的日常作息、充足的睡眠及正常的飲食，我們身體就能慢得到能量，漸漸康復；同樣的，當心理感冒的時候，除了讓身體得到能量，我們也要讓心理得到滋養與休息，而適度的放鬆以及與他人維持正向的人際關係，也都可以讓心理得到能量，憂鬱的情緒就不會一直困擾著我們喔！

預防憂鬱症



充足睡眠



健康飲食



適量運動



保持正向



培養興趣



社交溝通