

認識憂鬱症

心橋

■ 諮商輔導組

憂鬱症是一種籠罩著陰霾般低潮情緒的心理疾病，不是一種短暫可消失的低沉情緒，宛如織網般地難以揮去，嚴重者甚至以自殺結束寶貴的生命。

憂鬱症病患的感受及症狀的描述，亦隨著憂鬱症的輕重程度、病程、年齡等因素而不同，是多樣化的其常見的症狀如下：

一、生理方面

胃口變差、食慾、體重明顯減輕或增加，失眠、嗜睡幾乎整天疲勞與缺乏能量，精神或動作反應激動或遲滯，性慾降低、頭昏痛、眼睛疲勞、眼角酸痛、口渴、頸部酸痛、胸悶痛、呼吸不暢、腹脹、頻尿、腰酸背痛、盜汗，便秘或一天數次等。

二、心理方面

心情沉重苦悶跌到谷底、易流淚或憤怒、害怕與恐懼、感情淡薄社交退縮、低估自己或不滿、寂寞無聊自悲易感挫折、思維及決斷力減退或猶豫不決、意志喪失或強迫回想往事、有自殺意念等行為。

三、行為方面

功課突然退步、開始坐立不安、動作變慢、講話音調變的單調或沉默不語、情緒激躁常常哭泣、害怕或緊張變得有攻擊性及反社會行為、開始使用酒精或其他成癮性物質、不停地抱怨身體某部位疼痛不適，卻又找不到病因。

四、嚴重的憂鬱症患者會產生無用、罪惡、懲罰、疾病、貧窮、幻聽等妄想症狀。憂鬱症最主要的症狀是憂鬱情緒；然而，憂鬱情緒的表達可能不被容許，進而被壓抑或加以否認，導致不易被他人察覺；所以憂鬱者的表現常常不是以憂鬱情緒為主，反倒可能只是抱怨許多身體症狀，而不提及憂傷的感受。有時，可能會用大發脾氣、憤怒或與他人爭吵等來表現內在的憂鬱情緒症狀。不過，憂鬱情緒通常需經進一步的晤談而引出。此外，由憂鬱者的面部表情（嘴角下垂、沒有笑容或笑得很勉強）、行為

舉止（坐立不安、踏步、絞扭雙手、各種動作變慢）等推斷出他們的憂鬱心情。因此，若發現週遭的人有某些不對勁的表現，就要特別注意他的一舉一動，或與他建立良好的溝通管道，誘導他談談自己的困擾，並且給予適當的社會支持或幫助他尋找適當的求助管道。

憂鬱者也常有死亡想法、自殺的意念。這些短暫而重複的想法是患者認為自己的死會對他人較好。自殺的動機包含：面臨自覺無法克服的人生障礙而意圖放棄一切，或強烈希求終止自覺永無止境的痛苦。想要自殺的人通常會發出求救訊號，根據臨床經驗，自殺企圖較弱者，發出的求救訊號強烈而較容易辨識，自殺企圖強烈者，發出的訊號極其微弱，很難辨識，自殺意圖的產生與自殺行動的間隔會縮短。對於後者，自殺危機的辨識與處理較為困難而要謹慎小心，最好能求助於專業人員。自殺獲救者，通常會很後悔，因為自殺是很痛苦的，若未成功可能會有後遺症。自殺通常是一閃而過的衝動，停下來稍微想一下，或許念頭就會打消。

仔細的觀察，通常可由患者的表現來判斷是否有憂鬱症。一旦懷疑，就立刻尋求專業的診斷與治療，商管大樓B413室諮商輔導組有專業的諮商老師能協助大家消除苦悶，解除憂鬱，我們的電話02-26232424或26215656轉2221、2491、2270，請不要忘了我們的關懷。