開鬱鑑定團

專題報導

編者按：為了讓同學清楚憂鬱症症狀、種類、成因以及相關治療方式，釐清自殺行為之迷思，學務處諮商輔導組分別於2/20~2/24、3/1~3/3於淡水校園、蘭陽校園舉辦「鬱忘城市」主題輔導週系列活動，本報特別刊載本文，期使全校師生能更為明瞭並遠離憂鬱症。

「最近我時常會感到疲倦，白天總是覺得很累，很想睡，沒有精神與活力做事情，連以前喜歡的活動，現在也都完全失去興趣了，到了晚上，卻又失眠，無法入睡，我的生活作息完全亂了，生命不再是彩色的，人生似乎失去意義了，沒有什麼值得我努力追求，我已經不知道什麼是快樂的感覺了，我只感覺到悲傷、憂鬱、煩躁，還有沉悶。我一點兒也不喜歡這樣的自己，我也很痛苦啊，但是我卻無能為力，我究竟怎麼了呢？我該如何是好？」

每一個人都嚮往快樂的感覺，但卻無法完全避免負面情緒的產生，因為人類是有感覺的動物，因為有悲傷所以懂得喜悅，因為有淚水所以更加珍惜歡笑的時光，這就是生活體驗。然而，許多人卻不知道有時候負面情緒的產生可以讓人覺察到自己目前的身心狀態，這是一種提醒自己要好好照顧自己的警訊，其中又以憂鬱情緒是最常感受的負面情緒，但卻有很多人不了解自己的情緒，讓「開鬱鑑定團」為你解答疑問：

Q：心情低落、感覺煩悶究竟只是一時的心情不好，還是生病了呢？

A：其實，心情不好不等於憂鬱症唷！每個人都會因各式情境或個人主觀經驗，引起心情鬱卒與沉悶，這只是一時的情緒，通常在幾天之內就會逐漸好轉，是正常的情緒變化；憂鬱症則是一種持續的憂鬱情緒，心情無法平復，是一種心理疾病，有其病因、症狀、病程以及對治療的反應模式，如果持續兩週出現情緒、生理、行為以及心理憂鬱現象，並影響到工作、人際、社交，就可能是得了憂鬱症了。

Q：那麼憂鬱症會出現什麼樣的症狀呢？

A：憂鬱症會表現在情緒、生理、行為、心理等層面。(1)情緒：過去感興趣的事情

，現在都提不起勁，心情幾乎天天都很低落；(2)生理：失眠或嗜睡、沒有食慾或食慾大增、體重明顯減少或增加；(3)行為：動作緩慢、什麼事情都不想做，甚至出現自我傷害的行為；(4)心理：不易集中注意力、失去自信、對未來絕望，甚至有自殺的念頭。而這些層面的出現超過兩個星期，且不是身體疾病或藥物所造成的，才算是憂鬱症唷！

Q：既然一般的憂鬱情緒會自然好轉，那麼憂鬱症也會復原嗎？

A：只要有適當的照顧，憂鬱情緒與憂鬱症都會復原。憂鬱情緒只要家人、朋友的陪伴，以及自己的調適，就可以度過憂鬱情緒了。然而，憂鬱症就像是「心的感冒」，需要進一步就醫治療，治療之後就能回復到原來的生活狀況，但復原之後仍要注意維持健康情緒，並適當修正自己個性上負面的因素。

Q：什麼樣的人容易得到憂鬱症呢？

A：憂鬱症是一種普遍的疾病，憂鬱症並非都是外在刺激造成的，所以沒有人可以保證自己不會得到憂鬱症。換言之，不分性別、年齡、種族、職業，每一個人都有可能得到憂鬱症，只是每個人的機率不同而已，任何人都可能得到憂鬱症，但顯現出來的症狀，會因為每個人的年齡和性別而有所不同。女性比較容易憂鬱，女性的發病率大約是男性的兩倍；較高的機率極有可能是因為青春期、生理期、更年期，或懷孕所造成的荷爾蒙改變所引起。雖然男性罹患憂鬱症的風險較低，但是他們比較可能忽略症狀，進而導致沒有加以診斷；此外，男性對於尋求協助的意願也比較低。他們可能會有一些典型的憂鬱症症狀，但是會以生氣或敵視的方式來處理，或用酗酒、吸毒、嗑藥來掩飾問題。患有憂鬱症的男性，最嚴重的問題是容易自殺，男性憂鬱症患者的自殺率是女性的4倍。發生重鬱症的年齡多半在30－40歲左右的青壯年，但是兒童與青少年也會罹患憂鬱症，只是兒童罹患憂鬱症的狀況與大人不同，不只是表現情緒抑鬱，有時也表現出不能上學的行為。而中高齡與老年初期則容易因「失落經驗」而罹患憂鬱症，他們可能在喪偶之後被迫要適應一個人的獨居生活，可能會因為身體逐漸老去、衰弱，而不能像年輕時一樣活躍。

Q：如果感覺憂鬱了，要怎麼讓心情得到紓解呢？

A：有憂鬱情緒時，最重要的是休養，每天留一點時間給自己，做些放鬆身心的事情

，及時紓解，才不會越來越嚴重而演變成憂鬱症，不應該沉浸於工作中，或是藉酒澆愁逃避問題。有憂鬱情緒時，可利用一些簡單的紓解方式放鬆自己，例如：做些有助於放鬆的事情，包括閱讀、聽音樂等，休養過後再出發；從事運動可以保持活力，增加能量；有心事就找人說出來，親朋好友都能提供支持，或者求助心理健康諮詢專線；多參與團體活動，讓自己避免孤單寂寞的情境，朋友很重要，特別是在情緒低潮的時候，別再悶了，快跟他們連絡吧。

Q：若是真的罹患憂鬱症了，應該怎麼辦才好？

A：罹患憂鬱症除了需要休養，讓自己很悠閒的生活之外，還要配合心理治療與藥物治療。心理治療是對患者的心理、思考所採取的治療方法，由受過專業訓練的治療師，透過和當事人建立一種關係，以此關係為基礎來幫助心理或情緒有困擾的人，增進其自我了解，減少心理與行為上的症狀，增強其心理功能，進而達到心理健康的目標。其中認知行為心理治療是從認知著手，因憂鬱症患者的認知產生扭曲，所以幫助憂鬱症患者檢視其想法，修正扭曲的認知，將負面思考轉換成正面思考，並嘗試新的行為。藥物治療使用的是抗憂鬱劑，其作用是用來恢復精力、提升低沉心情，且可恢復思考作用，抗憂鬱劑的服用至少要超過3個星期，才會發揮良好的治療效果，所以服藥時要有點兒耐心。憂鬱症藥物不會造成藥物依賴或藥物成癮，但吃藥多少會有副作用，常見的副作用包括嗜睡、口乾舌燥、胃腸道不舒服。若遇到服藥的問題，可以多和醫生溝通，讓醫生了解藥物在自己身上所產生的反應如何，才能針對個人的體質調整藥物的種類或劑量。藥物治療期間，當藥物發揮良好的效果時，仍不適宜自行停藥，而是要觀察自己憂鬱症狀的變化，並且隨時與醫生討論，直到病情穩定，症狀消失一段時間之後，再與醫生一起討論減藥或是停藥的方式和步驟，通常在症狀改善後，仍需要繼續服藥4至6個月以預防復發。

你現在憂鬱嗎？別擔心，在初步了解了憂鬱情緒與憂鬱症之後，你應該對自己更有信心，不論你只是一時的心情鬱卒，還是罹患了憂鬱症，你都可以藉由不同的方式，重新找回暫時失去的快樂，趕快「開鬱」動起來吧！