

## 撥開烏雲 讓陽光灑下—瞭解憂鬱症

瀛苑副刊

很多人期待自己每天都能快快樂樂、無憂無慮，但人生不如意事十之八九，我們的情緒也會跟著上下起伏，其實在一生的經歷中，常會感到沮喪，但只有某些人會經歷所謂臨床症狀的診斷—憂鬱症。

有時人處在這種低落、鬱悶、沉滯的情緒，反而是益處，可以讓我們沉思，引導我們探討內在的自我、價值觀及生活方式，而出現一種更有力，更清晰及更果斷的感覺，不過臨床上的憂鬱症，就無法出現上述可補償性的特性，它會產生嚴重和長期的心理痛苦，也可能隨著時間更強烈，甚至失去生存的意志。

據調查研究，美國每年有5%~10%的成人罹患嚴重的憂鬱症，另有3%~5%患輕微形態的憂鬱症，而世界上約有17%的成人，可能在其一生中的某個時間點，經歷嚴重的憂鬱症，那在臨床上的憂鬱症，會有哪些症狀呢？

### ● 情緒的症狀

大多數憂鬱症的人，常會感覺悲傷和沮喪，覺得從任何事情中很少得到快樂，並失去幽默感，另外，有一些患者也經驗到焦慮、憤怒或激動等情緒，他們描述自己感覺「悲傷的」、「空虛的」和「羞愧的」。

### ● 動機的症狀

憂鬱症患者會喪失追求一般人平常活動的慾望，強迫自己去上班，上學和朋友說話、吃飯及失去興趣，只想待著不動和獨處，除對生活不感興趣外，甚至會有希望死亡的想法，而有些人會真的去嘗試，根據估計有6%~15%罹患嚴重憂鬱症者自殺。

### ● 行為的症狀

憂鬱症的患者，通常活動力降低，生產力驟減，甚至行動和說話也變得緩慢，好像心不甘情不願，又缺乏活力似的。

### ● 認知的症狀

憂鬱症患者對自己有極端的負面看法，會覺得自己是不適當的、不受歡迎的、拙劣的、罪惡的，即使事情跟他們無關，也會為每一件不幸的事情而自責。

憂鬱症另外的認知症狀是悲觀的，患者通常確信任何事情都無法獲得改善，對於生活上的改變覺得無能為力，絕望和無助感促使他們特別容易有自殺的念頭。

其次，憂鬱症患者常會抱怨自己的智能不足、覺得混亂、記性不好、容易分心，即使很小的問題也都無法解決。通常這些狀況，並非有認知上的問題，這些困難可能反映的是動機問題。

## ● 身體的症狀

憂鬱症患者常常有一些身體上的毛病，如頭痛、消化不良、便秘、頭暈及不明的疼痛，也有食慾和睡眠的困擾，故許多憂鬱症，最初被誤診為內科問題，多數的憂鬱症患者，比患病前吃得少，睡得少，更易感覺疲倦。然而也有些患者則是吃和睡非常的多，雖已得到充分的休息和睡眠，大部分時間仍感覺疲憊。

總之要判斷自己有無憂鬱症，請檢視自己有無下列一些常見的情況：

- ◎ 失眠、或鎮日昏睡
- ◎ 食慾和體重明顯增加或減少
- ◎ 整天疲累沒有活力，慫慫一息
- ◎ 以前喜歡的活動及人際關係，現在都沒有興趣了
- ◎ 覺得自己活得沒有價值，認為未來一片灰暗
- ◎ 有過度的自責及罪惡感
- ◎ 常暗自哭泣，情緒持續低迷
- ◎ 有自我傷害、甚至想死的念頭

若發現自己有上述多種的症狀（超過五項以上），而且持續了兩星期以上，就很有可能得了心理上的感冒——憂鬱症。得到憂鬱症絕不可恥，就如同生理方面會感冒一樣，心理也會感冒。當心理受涼感冒，症狀愈來愈明顯時，就得趕快去各大醫院的精神科（在有些醫院稱為精神內科或是身心科）掛號，請醫生做專業的診斷，一般需服用抗憂鬱劑，也會根據需要狀況，安排臨床心理師進行心理諮商；在校，同學則可善加利用學校諮商輔導組專業心理師群和特約駐校精神科醫生資源，如此生理、心理雙管齊下，就能真正地擺脫憂鬱的陰影了，千萬不要不理它，可是會愈演愈烈唷！

有意義的生命，需要常常與好朋友分享。請不要忘了我們這群朋友—商管大樓B413室諮商輔導組關心您！聯絡電話(02)26215656轉2221、2491。