

3有、4不、5沒有

心靈花園

(文／諮商輔導組提供)

淡水天氣冷吱吱，烏雲滿天雨水直直落，心情也跟著黑麻麻不爽快，心情悶悶笑容堆不起來。我是「鬱卒」還是「憂鬱症」？

在生活中，因為某些困難或壓力引發心情的低落、鬱卒、提不起勁等「情緒」，但它不會讓你長時間陷在極度痛苦的情緒中無法自拔、感覺情緒失控、甚至有強烈輕生的念頭，這樣的情緒比較可能是一時的「鬱卒」，並不是生病。若情緒起伏的程度明顯較他人強烈，或持續的時間明顯地拖得較久（2週以上），那可能是「憂鬱症」的傾向，我們也可用「3有、4不、5沒有」來自我評估。

3有：

1. 「有心事」：做事優柔寡斷，怕東怕西，怕吵，怕被下詛咒。
2. 「有罪惡感」。
3. 「有退步」：成績、業績、考績等明顯下滑。

4不：

1. 「不想吃」，但事實上是飲食方面的極端化，要麼吃不下或是吃太多“暴食”。
2. 「不想睡」，事實上是睡眠障礙，要麼睡不著或是睡太多。
3. 「不想動」，事實上是行為極端化，要麼不想動或是坐立不安，心浮氣躁。
4. 「不高興」是指易怒的情緒，無端的會因小事而發大脾氣。

5沒有：

1. 「沒辦法集中注意力」 容易分心。
2. 「沒興趣」對什麼事都提不起勁。
3. 「沒精力」作事容易疲勞。
4. 「沒價值感」。
5. 「沒命」也就是有自殺的念頭。

若你有上述「3有、4不、5沒有」之中的7項，小心！它已悄悄的在影響你工作、讀書效率了。處理的方法很簡單，如果是確定診斷的話，可以先作藥物治療，透過抗憂鬱劑，提高腦部神經傳導物質血清素（Serotonin），改善憂鬱情緒。另一方面可至商管大樓B408室諮商輔導組透過心理諮商去了解，什麼樣的生活事件造成你的壓力，而導致憂鬱情緒的產生，學習因應之道，戰勝憂鬱。

平常預防罹患憂鬱症的方法，可以使用「333法則」，所謂333法則就是透過「運動」

的方式來提升腦中血清素的含量，以對抗憂鬱症。那麼如何作運動才能作到333法則呢？

第一個「3」一個禮拜運動3次。

第二個「3」每次運動時間要超過30分鐘以上。

第三個「3」運動劇烈程度，以每分鐘心跳能達到130下以上為準。

一般人只要生活作息正常，運動能達到333法則，那麼就能夠預防憂鬱，遠離焦慮，對抗壓力，迎接快樂成長的生命力。另一個觀念，專家的研究認為，「工作」的本身就可以預防憂鬱症，當你熱愛你的工作，工作能夠帶給你滿足感、成就感，給你生命帶來活力，如此的工作性質就能夠幫助你的大腦分泌足夠的血清素，來維持你生活的動力。學生也是一樣，當你能夠從你的課業得到成就，學生生涯得到快樂，每天保有愉快的心情與鬥志，你的大腦會告訴它自己努力分泌血清素。

請大家自我檢查一下「3有、4不、5沒有」自己有幾項，挑戰自我克服困難，項目愈少愈好。