



請選取語言 | ▼

請選取語言 | ▼

繁

簡

EN

無障礙專區

自訂搜尋

首頁 / 衛教單張 / 憂鬱症

## 憂鬱症

QRcode

列印

A-

A+



文章分享



## 憂鬱症

2019/1/24

### 認識憂鬱症

憂鬱症不但對個人的情緒會造成嚴重影響，更會影響其生理狀況與思考認知功能，對學業、工作、家庭、人際關係等都可能造成嚴重的傷害，有些人甚至會傷害自己的生命。

憂鬱症主要可分為侵擾性情緒失調症、鬱症、持續性憂鬱症、經期前情緒低落症、物質/藥癮發的憂鬱症、另一病況引起的憂鬱症、其它特定的憂鬱症、非特定的憂鬱症等八種類型，坊間充斥著許多相關憂鬱症的訊息，容易使人擔心自己是否得了憂鬱症，但是憂鬱心情並不等於憂鬱症，要知道自己是不是憂鬱症，必須經由醫師詳細地診斷後才能確定。

### 憂鬱症的病徵

- 情緒方面：鬱悶、悲哀、不快樂、缺乏興趣、煩躁、不安、易怒。
- 認知及思想方面：悲觀、無能、無助、無望、猶豫不決、記憶力減退、注意力無法集中、沒有信心、自責、自殺意念、思考遲緩、罪惡感及自我懲罰之妄想及幻覺。
- 生理方面：性慾降低、食慾增加或減少、體力降低、疲勞、失眠等。
- 行為方面：說話少、動作速度慢、僵呆或激躁、甚至有自殺的行為。

### 憂鬱症的病程

一般來說，一次憂鬱症的發作約持續6 ~ 13 個月，若接受適當的治療，八成以上的病人可在3 ~ 8 週內有明顯之改善，僅有二成的病人，病情呈現慢性化。

## 憂鬱症的治療

治療的原則是依病人的主要問題來取捨，經由醫師的詳細診斷下，決定以適合病人的治療方法來解決憂鬱症所帶來的困擾。主要的治療方式如下：

- 藥物治療：大多數的病人使用抗憂鬱劑需連續服用 2 ~ 3 週才有較明顯之效果，用藥必須遵從醫師的指示，切勿自行調整藥物劑量或停藥。需特別注意的是有些人在服藥後會出現一些副作用，絕大部分的副作用是暫時性的，不要因為藥物副作用所造成的不適而自行停藥或減藥，因為如此一來可能達不到治療的效果，若是副作用讓您相當難過，可與醫師討論作適當的調整。
- 心理治療：抒發情緒與心理困擾，減緩憂鬱症導致不適與心路歷程。
- 團體治療：獲得支持與建議，改善心理困擾，恢復生活動力。
- 行為治療：透過簡易可行的技巧來緩解不適。
- 肌肉放鬆訓練：改善焦慮程度及過度換氣的症狀。

## 幫助您自己

- 接受適當治療，與醫療人員討論治療計畫。
- 將事情分成許多小部分來做，設定先後順序，並作自己能做的。
- 建議做自己可以做到的事情，從小事做起。
- 不要去接受負面不合理的想法。
- 放慢生活步調，找親友傾訴，調整情緒。
- 參與相關的支持性團體，獲得協助。
- 維持規律生活作息，培養休閒活動。

文章分享

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機 1990、1090  
HE-87015



中國醫藥大學附設醫院暨體系院所



40447 台中市北區育德路2號

總機電話專線 04-22052121

人工掛號服務 04-22056631



到院指南



院長信箱



社區服務



無菸醫院



影片專區

本網站內容屬中國醫藥大學附設醫院所有，一切內容僅供使用者在網站線上閱讀，禁止以任何形式儲存、散佈或重製部分或全部內容

本網站建議以Internet Explorer 10以上、Firefox或Google Chrome等瀏覽器瀏覽。

