



憂鬱症

認識憂鬱症

- 憂鬱症是 21 世紀 3 大疾病之一，平均每 100 人就有 3 人可能罹患憂鬱症，每個人終其一生有 10 ~ 15 % 的機率罹患此症，換言之，全球就有 1 億 2 千 1 百萬人正在受憂鬱症之苦，然而只有不到 5 % 的患者接受治療。憂鬱症不但對個人的情緒造成嚴重影響，更傷害到我們的生理狀況與思考認知功能，對學業、工作、家庭、人際關係等都造成嚴重之傷害，有些人甚至會傷害自己的生命。可惜的是，我們卻是有意無意地把它忽略了。
- 憂鬱症主要可分為重鬱症、輕鬱症、躁鬱症、產後憂鬱症與非典型憂鬱症五種類型，各有不同的診斷標準，而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，8 成以上的病患可在 3 ~ 8 周內有明顯之改善，僅有 2 成的病患，病情呈現慢性化。

憂鬱症的治療觀念

治療的原則是依病患的主要問題來做取捨。在經由醫師的詳細診斷下，決定以適合病患的治療方法來解決憂鬱症所帶來的困擾。主要的治療方式有下：

藥物治療：

大多數的病人需要接受藥物治療。使用抗憂鬱劑需要連續服用 2 ~ 3 週才有較明顯之效果，用藥必須遵從醫師的指示服藥，切勿自行調整藥物劑量或者停藥。另外需特別注意的是，有些人在服藥後會出現一些副作用，要提醒的是，絕大部分的副作用是暫時性的，不要因為藥物短暫副作用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，但若是副作用讓您相當難過，可再次與醫師討論，作適當的調整。

心理治療：

減緩因憂鬱造成的情緒與心理困擾，抒發罹患憂鬱症後之身心不適與心路歷程。

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

- 接受適當的診斷及治療，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。
- 不要期盼從憂鬱狀態一躍而立即振作，不要因為不能做到而責怪自己。
- 不要去接受負面不合理的想法。
- 參加令您覺得舒服的活動，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。

家屬如何幫助憂鬱症患者

- 協助就醫與服藥：其實憂鬱症就像是腦部的感冒一樣，是經過治療就會好的生理疾病，愈是早期接受治療，對腦部的傷害就愈少。
- 傾聽與支持：憂鬱症患者有很多時候所表達出來的言行舉止並非他們本身所願意，而是疾病造成的結果，這也是引發患者與家屬間衝突不斷的原因之一，所以要幫助憂鬱症患者，首先就要瞭解他們，多些關懷與包容，少些抱怨與責罵。
- 協助患者接受生病的事實，但不過度勉強，許多造成疾病復發的原因之一，就是病患與家屬不能接受疾病，因此而中斷了治療，這是很可惜的。

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