

教師心橋

關於憂鬱症

醫學上的【憂鬱症】，和一般所謂的【心情低落】不同。一般人的生活中難免有高潮和低潮，但【心情低落】和【憂鬱症】比起來較不嚴重，持續時間也較短、【憂鬱症】和一般所謂的【心情低落】差別在於：【憂鬱症】患者會擔心自己精神出了問題，同時可能會有活不下去的念頭。

(一) **心情沮喪**：有的人會描述為「沮喪」、「情緒壞」、「悶得很」、「寂寞」和「無聊」，但有的則以「胸部沈重苦悶」、「胃部空空的」或「喉嚨裡被什麼東西塞住」等來形容。輕度時偶會覺得憂愁，但對於稱讚、聽到笑話或事情順利時仍會有快樂的反應。中度憂鬱者，沮喪的感覺比較持久，且不會因外來影響而減輕，通常在早上較強烈，下午可能會好一點。嚴重者隨時都會有絕望、無助、悲哀或苦惱的感覺。

(二) **食慾減退**：輕度時覺得東西不如過去好吃，且不會想吃過去愛吃的食物。中度時不想吃飯，過了吃飯時間也不覺餓。嚴重者一看到食物就噁心，一吃就想吐，體重在一個月減少達5%。

(三) **失眠**：憂鬱症病人的失眠，通常屬於「早醒」型，可以入睡，不過惡夢連綿，極早醒來，醒來後，心情特別壞，再也不能入眠。輕度時，病人早上常在鬧鐘未響之前即醒過來。中度者常早一、兩個小時醒來，且睡不穩，半夜醒來要等很久才能再入睡。嚴重病人常常每天只能睡三、四個小時，有的時候甚至整夜沒睡，即使稍入眠，腦子裡也不斷想事情。

(四) **怠倦感**：輕度病人覺得比以前容易疲勞，過去長時間工作也不覺疲倦，現在稍微一動就覺得沒有精力。中度時病患一早醒來就覺得疲倦，休息、娛樂或不做什麼事也無法恢復精力，有時稍走幾步或看點書就覺得全身無力，無法繼續下去。嚴重的病患整天累得不想動，如果旁人不勉強他，有時連穿衣服、把手舉起來的力氣也使不出來。

(五) **悲觀、無望**：這些患者家裡常有一櫃子的藥物，都是從醫院診所拿回家後就放在一邊，未曾服用的。輕者將任何事都往壞處想。中度者覺得將來沒希望，外人亦難要求他們做任何事。嚴重者會有自己走絕路，不會好的感覺。

(六) **罪惡感**：有的病人會產生一種缺少事實根據的內疚，認為自己做錯了什麼事，害了大家。有時連十幾年前發生的，當時認為無所謂的事，卻再「翻」出來，埋怨自己。而客觀的分析起來，這些病人自認為是「罪不可恕」的「大錯」，大多不過是「雞皮小事」，而且往往都已事過境遷。但是如果要想以理論來說服病人，是不可能的，他們會堅持，「我知道你是為我好，在安慰我，不過我心裡還是在煩這些事。」因為這些罪惡感，都是隨著低落的情緒而來，不等情緒恢復正常，是不會改善的。

(七) **失去自信低估自己能力**：輕微時對於困難看得嚴重，發生錯誤則認為是自己無能所致。中度者會討厭自己，自覺是無用的人，什麼事都做不好。對所有不如意的遭遇卻歸為自己缺憾的證據。嚴重者則從自厭變成自恨，自覺是個可惡的人，往往自認活著只增加家人負擔而已，不值得再繼續活下去。

(八) **失去興趣**：輕度時覺得日常工作是種負擔。中度的人一天到晚都覺無聊，工作上的成就也消失，偶爾出外旅行或可興奮些，但一回到原來工作又有無聊感覺。嚴重者對任何事都不會覺得有趣。

(九) **猶豫不決，缺乏決斷力**：輕度者常要求別人做決定。中度時連日常生活，如穿什麼衣服，走那一條路上班，要不要理髮，晚上煮什麼菜都要長時間考慮。嚴重者則根本不願做任何決定。

(十) **意志力喪失**：輕度者覺得做什麼都提不精神來，或自覺是機器人，被迫做一些事情。嚴重情況則有時連起床、吃飯也得強迫。通常到此程度，病人也會拒絕與人交談而被誤診為昏迷或痴呆。

(十一) **自殺意念及行為**：輕度患者有三分之一會有「死了算了」的念頭。中度時此意念較強烈，頻繁，且直接。嚴重者想死的意志很強烈，但沒有力量去執行。少數人甚至列有詳細的自殺計畫。

憂鬱症發生原因

為什麼罹患憂鬱症？引發憂鬱症的原因有許多，有時是單一因素，有時是許多原因交互作用而引起：

- (一) **遺傳**：臨床上常可看到同一家族中有許多同樣的病例，早期以雙胞胎作研究，也發現同卵雙胞胎同時發病的機會非常高。
- (二) **個性**：較神經質、自信心差的人，往往易對外界壓力或種種不順利產生挫折感，也容易折磨自己為一點點小事就想不開。
- (三) **環境因素**：遭遇重大打擊，如失戀、車禍、親友亡故等都可能引發疾病，但這和個人個性也有關，每個人承受打擊的程度本就不同。
- (四) **身體因素**：患有某些疾病的人，罹患憂鬱症的比例也比較高，如甲狀腺機能異常、腦中風、心肌梗塞的病人，尤其是腦中風後身體發生功能障礙的人，更常見併發憂鬱症的心理反應。
- (五) **藥物引起的憂鬱症**。這部分的治療可說最簡單，只要停藥或換藥便可，但由於一般醫師較少注意到病人的心理變化，因此常忽略掉這個可能性，結果病人愈是吃藥，病就愈重。
- (六) **酒精和藥物濫用也可能引起憂鬱症**。除此之外，憂鬱症的個案也常以酒精或濫用藥物來嘗試自我治療。
- (七) **某種壓力之下會經常憂鬱**。如懷孕時，或是剛生產完後。人生的改變，如退休或小孩離家，也可能會導致憂鬱。

治療原則

- 1、 **評估自殺危險性**：治療憂鬱病人，首先要注意明瞭病人憂鬱程度。特別要詢問病人是否有厭世傾向，自殺意念濃厚與否，是否偶而想死不要活了，或者有強烈的求死慾望，計畫用某種方法自殺，或是已經試過等等。假如憂鬱嚴重時，宜即刻住院，保護病人，免其自殺之可能性。
- 2、 **解除病情鼓勵病人**：其次應向病人說明所患者為憂鬱症，乃為一種疾病，只要作適當治療，即可痊癒，並非一直憂悶不堪不可，幫助病人保持治癒之期望。假如病人有什麼疑惑的，醫師應盡量給與清楚與肯定的答案，以便於幫助病人減除內心之困惑。
- 3、 **使用適當之藥物治療**：使用抗鬱劑或鎮靜劑來除去其憂鬱症狀，並除去不安、失眠等痛苦。隨時使用支持性心理治療，支持其自我機能，恢復信心，減除不必要之自我責罰等。
- 4、 **進一步之心理治療**：如果病人有嚴重個性上的問題，心理治療可幫助病人處理其強烈之攻擊心，或鼓勵病人改善其依賴心等。
- 5、 **陽光、運動及規律生活也是治憂鬱症良方**：憂鬱症患者若能對症下藥，確實恢復的情況令人滿意。但此病的復發率極高。

【輔導室資料組編製】