

## 冬季憂鬱症

[ 發表醫師 ] : 護理指導 醫師(精神科)

[ 發布日期 ] : 2006/10/31

最近時序進入秋天，跟據以往的經驗，秋冬是憂鬱症的好發季節。也因此國內外的學者和醫師們都把 10 月份當做是宣導憂鬱症治療的最重要時間點。

爲何憂鬱症和秋冬有關呢?主要是因爲冬天的日照時數較短，人類的大腦受到大自然的影響，腦神經細胞內的神經傳導物質如血清素，正腎上腺素的分泌量及活性降低，因此容易引發憂鬱的症狀。對某些動物而言，冬天自然而然地引發他們進入冬眠的狀態，身體代謝速度減慢，活動減少，同樣也呈現出類似人類的「憂鬱」情境。高緯度的國家，冬天日照時數往往減少到每天只有中午二三個鐘頭，導致許多人出現所謂的「季節性憂鬱症」。

台灣日照時數的變化不像高緯度國家那麼極端，不過精神科醫師細心詢問患者的病史時，仍然可以發現原本診斷爲憂鬱症，但事實上是「季節性憂鬱症」的患者。這類患者的病情表現基本上和一般憂鬱症相仿，包括心情低落，喪失興趣，失眠或多眠，吃不下或暴食，注意力不集中，自殺念頭，疲倦等。疾病史常常是秋冬時節出現，到了春夏之際又自然好轉。筆者就好幾次發現，病人在治療後停了一陣子後症狀復發，再來就診時竟然讓巧合地正好和去年初診時的月日是同一天。也有許多因「拒學」問題而來精神

科就診的青少年或大學生，在九月份開學後一個月內還可以正常上學，但 10 月份時就無法到學校上課，事實上也是因為「季節性憂鬱症」在作祟。筆者的患者中甚至也有大一的新生，沒有被聯考的壓力打倒，進了大學後反而因為這個原因而休學。

冬季憂鬱症一般治療上醫師同樣地會處方抗憂鬱劑，不過更有效果的治療方式，應該是國外已行之有年，普遍為醫院精神科所接受的「光照療法」。治療的原理是以現代的科技模擬太陽，以高照度，全光譜但去除紫外線，紅外線的燈具讓患者每天上午照射 30 分鐘，來達到治療的效果。由於此療法幾乎沒有副作用，因此廣受歡迎，進入到不少歐美的家庭之中。國內也有數家廠商引進此一新奇的治療方式，有心人可以在網路上尋找的到。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**