

好煩，我有憂鬱症嗎？

許秋芬

護理師

隨著科技的進步，面對繁重的工作壓力、都市生活空間的擁擠，人與人的關係變得疏離並以功利為重，導致神經緊繃不堪一擊。情緒低落是一般人的生活中是相當普遍的經驗，因為沮喪、挫折而導致情緒不佳，可說是對壓力的一種反應，通常會在短時間內恢復正常。但是，若有持續的情緒低落或喪失興趣，且伴隨有身體的症狀（例如食欲、睡眠、動作或思考、注意力的改變），甚至有強烈的無價值感、罪惡感、死亡或自殺的想法及衝動時，那麼，您可能已經生病了。

憂鬱症與癌症、愛滋病並列為世紀三大疾病，雖然其成因目前尚無定論，但諸多證據顯示，造成憂鬱症的原因包含了遺傳、生活壓力、社會環境變遷與心理性格特質等因素綜合而成；一般認為生活與環境壓力、性格特質應是憂鬱症的誘因，而主因則仍是生物基因的遺傳因素。憂鬱症是令人精神非常痛苦的疾病，不過，由於當事人往往會因為自己忽略或一般人錯與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失了及早治癒的良機。至於憂鬱症常見的症狀有：(1)持續出現憂鬱心情或無望感；(2)幾乎對所有的活動都沒有興趣；(3)食欲、體重增加或減少；(4)失眠或多眠；(5)生理性的激動；(6)喪失精力或疲倦；(7)罪惡感或無價值感；(8)無法集中

注意力、不尋常地猶豫不決；(9)想到死亡或自殺。而確切的診斷仍需由精神科醫師評估。

由於大多數的人都認為，憂鬱症是自尋煩惱、故作姿態，往往不明白患者為什麼會自怨自艾，所以，很自然地就會以「想開點」這一類的話來勸他們。但這些話對真正的憂鬱症患者來說，不但沒有任何幫助，反而會讓他們覺得自己更孤獨、無助，將生活中的挫折及失敗放大來看，並且認為那是個人的錯誤，自己必須為這種不幸的狀況負責；於是，在這樣充滿罪惡感且又無力改變結果的情況下，患者便會企圖以自殺來結束這種無止盡的無力感與痛苦。

當您或身邊的親友有上述情形時，要如何度過難關呢？基本而言，「傾聽」是幫助減緩憂鬱情緒的第一步，或許我們不能完全體會當事人的內心感受，但經由真誠地關懷與陪伴，能給予他們情緒的支持，讓他們勇敢走出來，尋求精神科專業醫療人員的協助，找出影響其情緒低落的原因。目前，若確定診斷結果為憂鬱症之後，則可以抗憂鬱劑藥物來治療，並配合長期的心理治療，共同協助患者走出陰霾。

