

## 萬芳醫院精神科許嘉月醫師提醒，您心中是否住著一條名為「憂鬱症」的黑狗？

英國前首相邱吉爾曾自述：「心中的憂鬱就像隻黑狗，一有機會就咬住我不放。」邱吉爾被認為可能一生飽受憂鬱症的困擾。之後英語世界便常以黑狗（black dog）象徵憂鬱症。世界衛生組織曾製作了一部以《我有一隻黑狗，它的名字叫憂鬱》（I had a black dog, his name was depression.）為名的影片，讓大眾認識憂鬱症。



全世界約有 3% 的人罹患憂鬱症，男性的終身盛行率為 5~12%，女性為 10~25%，也就是每 5 位女性中就會有 1 位在一生當中可能患上憂鬱症。憂鬱症並非只是心情不好，它是大腦神經傳導物質失調（生理因素）、性格特質或心理調適（心理因素）及生活環境壓力（社會環境因素）三方面共同影響下，造成一種精神與身體症狀的症候群，病患除了承受症狀本

身所帶來的痛苦，這些症狀更會讓其社會角色或職業功能受損，例如：無法照顧家庭、無法工作等。

【左圖：中文翻譯版的《我有一隻黑狗，它的名字叫憂鬱》影片】

憂鬱症雖是常見的精神疾病，卻因其症狀的多樣性，一般民眾常輕忽自身或身邊的親友已患有憂鬱症的可能。憂鬱症常見的症狀可分為 3 大類：

1. 心理症狀：整天都籠罩在憂鬱情緒下，患者可能常感到沮喪、空虛、無望或常淚流滿面；幾乎對所有的事情都失去興趣，連原本喜歡的事情都不覺得有趣或感到無聊。

2. 生理症狀：胃口明顯變差或食慾增加，造成體重在 1 個月內有 5% 以上的變化；幾乎每天都失眠或變得嗜睡；行動反應變得很遲緩或過度激動；極度疲勞或無精打采。

3. 想法或認知：常會自我譴責而有罪惡感或無價值感；思考能力、注意力或決斷力減退，常無法專心或猶豫不決；重覆出現自殺想法、計畫，或已有自殺行為。【右圖：許嘉月醫師】



治療憂鬱症最好能夠多管齊下：

1. 生理層面：最常見的治療是服用抗憂鬱劑，抗憂鬱劑的作用在於調節大腦神經傳導物質，病患必須每天服用足夠劑量、足夠時間才會有療效，剛開始服用

約需 2~4 週的時間才能見效，一般建議持續服用 6 個月後，依個別情況與醫師討論是否逐步減藥或停藥。

2.心理層面：可進行個別心理治療或團體心理治療等，獲得情緒的支持、了解自我、學習新的行為適應模式。

3.環境層面：若有明顯壓力源，應設法予以調整；身旁的親朋好友能給予支持與關懷會有很大的幫助；平時養成運動的習慣、多接觸陽光、規律的生活作息，都有助於病情的穩定與康復。

憂鬱症並不罕見，甚至許多歷史上的名人都曾飽受憂鬱症之苦，憂鬱症是可以治療並恢復的疾病，但社會大眾對此疾病缺乏認識，或易將精神疾病污名化，使得民眾不知應尋求專業協助，或對就診精神科望之卻步，而導致病情惡化。憂鬱症的患者就像養著一條會啃食心靈的黑狗，而非懦弱或沒有意志力，憂鬱症的患者需要專業協助才能馴服這條名為憂鬱症的黑狗。一般民眾若對自身或身旁親友的情緒狀態有疑慮，您並不孤單，精神醫療人員可以給予專業的評估與協助。（文/許嘉月，萬芳醫院精神科醫師）