

## 認識憂鬱症

心情起伏變化，雖然在所難免，但若持續的心情低落，則可能是一種疾病，也會影響身心健康。以心情低落為主要表現的憂鬱症，已經被公認是這個世紀的重要疾病，需要及早就醫，以減少疾病的衝擊。

### 憂鬱症的症狀表現，可從四個方面來觀察及檢視：

- 一、情緒：持續的情緒低落、憂鬱、無法快樂，或是對許多事情失去原先的興趣與樂趣。
- 二、行為：思考行動變得緩慢遲鈍，或是急躁無法控制，都有可能是憂鬱症的症狀。而傷害自己的自殘、自殺行為，也可能與憂鬱症有關。
- 三、認知：沒來由的負面思考，對未來不抱希望，對自己失去期待，覺得生活無意義、沒價值，都容易出現在憂鬱症當中。
- 四、動力：失眠，或是怎樣都睡不夠；厭食，或是情緒不佳的狼吞虎嚥；對性失去興趣等等生活動力的改變，也得留意是憂鬱症在作祟。

上述這些表現，若出現持續時間超過兩個星期，就可能並非一時的壓力反應，而需請教精神科專科醫師來作診治。若確認罹患憂鬱症，目前的精神醫療，也足以提供有效且副作用小的治療模式，切勿諱疾忌醫。

### 對於開始接受治療的憂鬱症病友，下列是一些小小提醒：

- 不論是藥物或是非藥物的治療(如心理治療等)，都需要時間。持續的療程以及與治療者的密切合作，是治療成效的重要因素，需要病友的信心與耐心。
- 目前新一代治療憂鬱症的藥物，副作用已經減少許多，也沒有習慣或上癮的疑慮。然而初用藥的前一兩週，可能有少部分病友會出現身體不適。此時可與醫師討論更動藥物，切勿中斷治療。
- 有些治療憂鬱症的藥物會跟其他內外科藥物有交互作用，請盡量提供醫師個人現在及過往完整的用藥資訊。
- 剛開始接受治療的一段時間，憂鬱症病友仍處於自殺危險的高峰期。陪伴的家人需多予支持並留意較不尋常的行為，病友們也請勇敢將這些不好的意念與信賴的親友及醫師溝通。

資料來源

Lippincott Williams & Wilkins (1998). *Kaplan and Sadocks Synopsis of Psychiatry 8<sup>th</sup> Edition*. New York.

☺ 雙和醫院精神科關心您

護理部 編印

諮詢電話 22490088 轉 2819、79201

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印