

# 走出生命的低潮

## — 認識憂鬱症

文 | 謝昌成醫師

憂鬱症不是個性抑鬱、內向寡歡者的專利；憂鬱症的診斷是基於憂鬱症的特徵症狀、症狀的時間變化、以及症狀造成的整體效應。國內憂鬱症存在高盛行率、低就診率，且有抗拒治療的問題。建議有憂鬱傾向者，最好看醫生尋求協助。

「你有沒有聽說啊，之前在科學園區上班的小張，前幾個月遇上經濟不景氣被裁員，股票又慘賠，聽說已經足不出戶好久了，最近又鬧自殺…」 「是啊，隔壁的阿明也因為跟女朋友分手，整個人意志消沉，瘦的只剩皮包骨呢…」

現代人長期生活緊張忙碌，情緒緊繃，如果沒有適當抒解，壓力不斷累積後，很容易發生各種身心疾病。近來，精神科醫師也發現，全球經濟景氣低迷，門診中身心不適的患者人數大幅成長，憂鬱症患者比例也逐漸增加。

### 一. 什麼是憂鬱症呢？

俗話說，人是情感的動物，在正常情況下，藉著大腦的邊緣系統與神經傳導物質的運作（如血清素、腎上腺素…等），人際關係（特別是情感事件）、家庭、經濟、工作或學業的困擾等產生的情緒反應，是人體正常反應與自我防衛方式，但這些情緒起伏，大多數是暫時性，在危機解除後就會消失，如果這些情緒反應太嚴重，持續太久（超過 2 星期），影響到生活時，就成為疾病。

作者：謝昌成醫師（上圖）  
現職：大林慈濟醫院家醫科  
學歷：慈濟大學醫學士、成功大學  
老年學研究所碩士班  
專長：家庭醫學、糖尿病、高血壓  
及其他慢性疾病

簡單說，憂鬱症是「一種生活完全被愁苦情緒籠罩的心理疾病，而且情緒低沉的持續時間太長，症狀太嚴重，導致一個人無法過著正常生活的疾病」。

憂鬱症有「心的感冒」之稱，是現代社會常見疾病。

## 二. 我，有憂鬱症嗎？

憂鬱症的症狀相當多樣化，隨著憂鬱症嚴重程度、病程與個人特質等因素而有所不同。患者常常會因為許多的不舒服到各科門診求診，可能因為胸悶去看心臟科，老覺得吸不到氣去掛胸腔科，最後才發現原來是憂鬱症在作怪。

憂鬱症最主要的症狀是「憂鬱的情緒」，也就是所謂的「鬱卒」或「悶悶不樂」。然而，國人對於情感表達比較含蓄，因此常以身體的不舒服來表現，像是頭暈、頭痛、胸悶、全身酸痛、說不出來的不舒服、胃口變差、體重減輕、失眠、不自主的哭泣，甚至會藉著抽菸、喝酒、飆車及嗑藥來掩飾內在的憂鬱情緒。

憂鬱症另外一個主要症狀是「失去興趣」，病患會對原來喜愛的事物

不再感興趣，整天懶洋洋的，什麼都不想做，對於社交活動明顯退縮，孤立自己。也常認為自己一無是處，並充滿著莫名的罪惡感。由於對人生感到絕望，將近有 2/3 的憂鬱症患者腦海中常浮現自殺的念頭（例如認為自己死了可能比較好），而大約 10% 的憂鬱症病患會付諸行動，造成社會悲劇。

值得注意的是，憂鬱症在各個人生階段可能出現不同的影響。年輕人可能因為反應遲鈍、注意力不集中或工作學業表現大不如前，因而常招致上司、老師或父母的責怪。中壯年男性可能因性慾降低，因而服用壯陽藥物或尋求泌尿科醫師幫忙。老年人可能抱怨記憶力衰退，常被誤認為是退化與癡呆的早期徵兆。

## 三. 憂鬱症治的好嗎？

憂鬱症是可以治療的疾病。80% 以上的憂鬱症患者在經過適當治療後，都可以走出陰霾，重拾原本快樂的生活。常用的治療方法包括：

**（一）藥物治療：**主要用來改變腦部神經傳導物質的不平衡，使大腦回復正常功能。目前最主要的抗憂鬱藥物像是選擇性血清素再回收抑制劑，如百憂解（Prozac）、樂復得（Zoloft）及克憂果（Seroxat）等，血清素及正腎上腺素再回收抑制劑，如速悅（Efexor），還有其他像是三環抗鬱劑，如妥富腦（Tofranil）、單胺氧化酵素抑制劑…等。

**（二）心理治療：**包括心理諮商治療（也稱為談話治療）、認知行為治療和團體治療…等等。主要可改變不適當的思考或行為模式，幫助病人建立信心，正向



面對挑戰。這種治療服務可從專業心理治療人員、生命線或張老師等專業輔導機構獲得幫助。

**(三) 日常生活的改變：**多活動身體、曬曬太陽，參與社交活動與人互動，也可參加宗教活動，讓心靈有所寄託，不僅可以釋放壓力，也可穩定並放鬆心情。憂鬱症患者需要的是規律的生活型態，所以不要熬夜，早睡早起，同時須避免刺激物質，像是菸、酒、咖啡與茶。同時也要有休閒生活，轉移不愉快心情。

**(四) 換個角度想事情：**用積極的想法取代消極的想法，並接受家人及朋友的幫助，人都會有精心力交瘁的時候，當陷入低潮時，別忘了找個信任的朋友或家人傾訴，訂下實際合理的目標，不要太要求完美，才能避免過度的挫折感。

#### 四. 抗憂鬱藥物使用須注意事項

抗憂鬱劑平均至少連續服用 2 - 4 星期後，才開始產生穩定的治療效果，所以要耐心服藥，讓藥物有發揮作用的時間，藥物多半需要連續服用 6 - 9 個月來減少復發的機會，能否停藥須依每個人狀況而定，以免治療不完全再度復發。

抗憂鬱藥物副作用，常見眩暈、口乾、便秘、嗜睡等情形，症狀多半輕微且惠逐漸改善，因此千萬不可因副作用而自行停藥。若有服藥疑問，請一定要和您的醫師討論後再做適當的決定。其他種類的藥物則視病患相關症狀而斟酌使用，例如鎮靜劑、安眠藥或抗精神病藥物…等。

#### 五. 該如何幫助憂鬱症患者呢？

最好的幫助，是協助他們得到適當



的診斷及治療。若您發現周遭的人出現疑似上述的憂鬱症狀，請記得給予多一點傾聽，並且幫助他尋找適當的治療管道，甚至陪同他們一起去看醫生。在治療的過程，多給予陪伴、諒解、耐心與鼓勵，不要輕忽他們的感覺，也不要指責憂鬱症患者總是無精打采或是裝病不想做事，若發現病人出現自殺的言論，一定要盡快尋求專業醫療人員協助，以免鑄成遺憾。憂鬱症的治療成果大致良好，接受適當的治療後，將近 2/3 的重度憂鬱症者能完全康復而停藥，其他患

者可能需要持續治療，但症狀大多會改善。

## 六. 結語

世界衛生組織預言，憂鬱症將與癌症及愛滋病，成為 21 世紀危害人類健康的 3 大疾病，可見憂鬱症對個人、家庭與社會的影響，面對憂鬱症最重要的是不要避諱就醫，及早發現、治療，預後效果比較好。如果您的家人或朋友罹患憂鬱，期望大家多主動關心並支持他們，讓他們早日重拾彩色人生。☺

### 以下提供幾個社會資源，有需要時能夠尋求協助，幫助自己也幫助他人

1. 台灣憂鬱症防治協會：<http://www.depression.org.tw/health/health.asp>
2. 董氏基金會心理衛生組：<http://www.jtf.org.tw/psyche/>  
自殺防治網：[http://www.jtf.org.tw/suicide\\_prevention/](http://www.jtf.org.tw/suicide_prevention/)
3. 社團法人嘉義縣生命線協會：<http://www.chiayilife.org.tw/>  
協談電話：1995、05-226-7995。
4. 財團法人「張老師」基金會：<http://www.1980.org.tw/>  
協談電話：02-2502-5858。

### 種菜、種花、種水果之棚架或支撐·農林漁牧業賺錢的好幫手



#### FRP支、棒、桿

1. 不怕風吹、日曬、雨淋、海水、颱風
2. 不腐蝕、重量輕、有剛性
3. 架設及拆除容易且可永久使用
4. 不必每年為採購竹枝、木棍  
或又重又易鏽蝕之鐵材而煩惱

省事·省時·長期使用更為省錢



#### 友成玻璃纖維股份有限公司

台北市新生北路二段119巷9號1樓 Tel: 886-2-25427646 Fax: 886-2-25427744