

從了解『憂鬱症』開始

高雄榮總精神部一般身心科主任 陸悌醫師

憂鬱症是現代人十分常見的情緒困擾，但它不是完全沒有跡象可尋的，憂鬱症的患者常有下列的症狀：1. 持續地情緒低落甚至易怒，2. 對生活中原本有興趣、樂趣的事物不感興趣或樂趣，3. 食慾明顯的變差，4. 體重明顯的減少，5. 失眠（含入睡困難及半夜醒來後就再也睡不著了），6. 不愛說話，反應遲鈍，7. 有易疲倦、無活力的現象，8. 注意力減退、思考能力變差，甚至於記憶力變差的情形，9. 常會有無價值感（自己的人生過得沒有意義）或罪惡感（所有的問題都是因為自己的錯），10. 反覆想到死亡，甚至有自殺的想法或行爲。然而有非典型的憂鬱症症狀常會讓人會掉以輕心的，如食慾明顯增加、體重明顯增加、睡眠時間大增、很愛說話等；由於和典型的憂鬱症症狀差別很大，常會讓人誤以爲不是憂鬱症而錯失了早期發現、早期治療的良機。此外，小朋友的憂鬱症常合併有行爲改變（好像孩子變了一個人似的）、功

課退步、懼學或不願意上學等問題，亦需要家長的注意。若親友出現前述問題，且持續了好一段時間，並影響正常生活、課業及工作，應考慮尋求專業醫療之協助。

憂鬱症的病因可以從三個方面來探討：1. 生物學（體質）因素：研究發現，憂鬱症與腦部之神經傳導物質之失衡有關，尤其是腦部血清素和正腎上腺素的缺乏被認爲是導致憂鬱症的重要因素。研究亦顯示憂鬱症有家族遺傳傾向，若父母有憂鬱症病史，則子女得憂鬱之可能性也相對較高。2. 心理因素：早年發展的一些不愉快經驗，如受虐，父母失和，離異或死亡…等，與個性上的特質有較易自卑、神經質或完美主義傾向…等，亦被認爲可能與憂鬱症的發生有關。3. 社會環境因素：在都市化日益嚴重的工業社會，各式各樣的生活壓力、家庭問題、人際困擾…等常會壓得讓人透不過氣來，再加上近年來的經濟不景氣，使得生活更加不容易，憂鬱症

常會因而被誘發。

接下來我們來討論憂鬱症的治療。首先在藥物治療方面。常會有人覺得精神疾病是好不了的，所以又何必去治療它呢？此外，「西藥」都是有副作用的，能不吃是最好的。事實上，隨著現代醫藥科技的發展，藥物治療效果更直接、有效，副作用也越來越少，與人們心目中的那些容易上癮或傷肝傷腎的刻板印象已相差十萬八千里；只要是經過醫師仔細診斷，並按醫師處方及劑量服用，憂鬱症的症狀改善，甚至於痊癒是指日可待

的。其次在非藥物治療方面，針對病患個別狀況不同，醫師尚可以視需要來安排心理方面的治療，如團體或個別心理治療、認知行為治療、放鬆技巧訓練、家族治療…等，亦可提供憂鬱症患者心理層面上一定程度的幫忙。此外，運動和休閒生活的安排也是對抗憂鬱症的良方。最後，每個疾病的治療有其一定的療程，在憂鬱症的治療過程中，患者應與醫師配合，充分討論，切勿自作主張，如此一來才能徹底的治療憂鬱症，並大幅減低其復發的機會。

婚前VS婚後

◎李剛領醫師提供

- ☆ 婚前，幻想「天長地久」；婚後，擔心「能撐多久」。
- ☆ 想交往，是「看上眼」；想離婚，是「看走眼」。
- ☆ 婚前，愛情是「神話」；婚後，愛情是「笑話」。
- ☆ 婚前，男人在餐廳等女人；婚後，女人在客廳等男人。
- ☆ 婚前，情話綿綿；婚後，謊話連連。
- ☆ 婚前，花什麼錢都是「浪漫」有趣的；婚後，花什麼錢都是「浪費」無聊的。
- ☆ 婚前，日子「妙不可言」；婚後，日子「苦不堪言」。
- ☆ 婚前，男人天天盯著女人；婚後，女人天天盯著男人。
- ☆ 婚前，沒話找話說；婚後，有話也不說。