



# 嘉新心泉

108 12月

發行人：許永諒 編輯：潘慧綺 連絡電話：05-2373029#141

## 【我們與憂鬱症的距離】摘錄自《GUMA 姑媽姑媽》

冬天的腳步近了，日照減少，似乎不少人憂鬱指數提高…其實，面對生活，我們都會有不同的情緒產生，憂鬱也是其中一種。憂鬱症可能出現的症狀很多，包含心理、生理以及社交上的症狀。這裡整理出可能的症狀如下，但要提醒大家的是，「並不是有以下的症狀，就代表你得了憂鬱症」，還是得由醫師來協助診斷才可以喔！

### 憂鬱症的原因

#### 1 遺傳因素

若雙親其一曾為患者，小孩罹患機率為25%

若雙親皆為患者，小孩罹患機率為50-75%

重鬱症患者的一等親得此病的機率是一般人的**2至10倍**

### 憂鬱症的原因

#### 2 生物因素

血清素、多巴胺與正腎上腺素組成情緒認知功能，三者須達成平衡

血清素 精神安定

多巴胺 積極性

正腎上腺素 注意力

### 憂鬱症的原因

#### 3 生理因素

荷爾蒙失調、心血管疾病、腦部相關疾病

#### 4 心理因素

創傷或挫折經驗、易焦慮或憂鬱個性、生活壓力

壓力好大

為什麼要這樣欺負我

### 我有憂鬱症狀嗎？

#### 憂鬱症的常見症狀

- 幾乎一整天都是情緒低落、煩躁、易怒
- 對生活的一切人事物失去興趣

### 我有憂鬱症狀嗎？

#### 憂鬱症的常見症狀

- 3 食慾和體重增加或減少
- 4 失眠或嗜睡
- 5 失去活力、只想賴在床上

### 我有憂鬱症狀嗎？

#### 憂鬱症的常見症狀

- 6 認為自己不具價值、充滿罪惡感
- 7 反覆想到死亡，甚至有自殺傾向

### 我有憂鬱症狀嗎？

#### 憂鬱症的常見症狀

- 8 精神活動遲滯或激動、記憶力減退
- 9 無法專注

### 姑媽小叮嚀

若身旁親友正孤單地面對憂鬱症，你需要做的是：**傾聽、陪伴、帶動。**

此疾病是可以透過心理和生理性的治療而恢復正常生活的，請務必諮詢專業醫師的建議，別就這麼忽視它了。

別再輕易對患者說出這些話了

別想太多

這真的

一切會更好的

憂鬱症就像是「心的感冒」，其實只要是人都有可能會感冒，如果你有符合以上幾種狀況，別擔心，趕快尋求信任的家人、朋友、老師或輔導室幫忙吧！

此外，許多不理解憂鬱症的人，往往認為憂鬱症患者是「想太多」、「心智脆弱」、「沒有抗壓性」，甚至懷疑他們的心理與生理症狀是演出來的，但實際上完全不是如此。憂鬱症是一種真的疾病，也實際伴隨著身心的症狀，最擔心的是社會對憂鬱症的標籤以及污名化，讓許多人不敢就醫或尋求幫助。其實只要正確的治療，獲得家人、親友、社會的足夠支持，多數的憂鬱症患者都可以大幅改善，甚至是完全復原喔！