

一、前言

多數人偶爾都會陷入憂鬱的漩渦中，到底如何判斷只是憂鬱或罹患憂鬱症？臨床上所說的抑鬱症不僅僅是“情緒沮喪”，而是一種醫學疾病，每年有上百萬的人患上這種疾病。這種疾病不是一時的情緒低落，而可能會持續幾個星期、幾個月，甚至幾年的時間，具有破壞性的效果。如一人憂鬱，則將會影響家人甚或是機關安全，故此，本室特就「憂鬱症」症狀以及如何改善之方式對機關同仁宣導。

二、憂鬱症狀

台北市立聯合醫院中興院區心理醫師詹佳真表示，以下7大症狀若有4項與自己吻合就該尋求專業醫師評估：

1. 暴飲暴食或沒有食慾，1個月內體重體重改變5%。
2. 每天都嗜睡或失眠。
3. 行為暴躁不安或呆滯。
4. 每天都覺得疲倦虛弱無力或沒有精神。
5. 過多的罪惡感，覺得自己沒有用沒價值。
6. 注意力不集中，記憶力衰退，無法下定決心。
7. 有自殺念頭。

憂鬱症根據臨床表現可分為**重度憂鬱**：不但妨礙日常生活還會引發自殺念頭；**躁鬱症**：除了憂鬱外，患者有一段具攻擊性及焦躁的躁期；**輕度憂鬱症**：患者常常滿面愁容並對生活缺乏動力；**假面憂鬱**：不使用情緒性字眼表達感受，卻常有不明的生理不舒服；**季節性憂鬱症**：秋冬之際因日照不足及天氣不好引發的暫時性憂鬱症。

罹患憂鬱症的因素主要有3種，其一為大腦中血清素及正腎上腺素分泌失衡，第2種為人格特質太過要求完美及悲觀性格所致，最後一種為經歷重大人際關係的挫折或壓力，此外遺傳也是一個病因。

三、治療方法

憂鬱症必須經過診斷視個人情形進行配套治療，主要治療也分3類，包括藥物治療、心理治療及環境治療，藥物部分主要以抗憂鬱劑為主，病患須連續服用

2-4 周才能看到效果，3 個月病況會有明顯改善，即使病況穩定也須繼續服用 4-6 個月才能停藥，以防下一次發作。除此之外，尚有下列方式供參：

1. 面對憂鬱要處之泰然，因為悲傷是必經的常態
2. 找些事情做，轉移注意力，例如散步、下棋、騎腳踏車、閱讀等
3. 從記憶中尋找快樂
4. 找朋友傾訴，加以發洩
5. 大哭一場，盡情的流淚
6. 冷靜的分析情況
7. 凡事只求盡力，結果的呈現並非自己可以決定
8. 運動有助於克服憂鬱症，如果平日就有運動的習慣，不妨試著耗盡全身力氣
9. 塗鴨，以寫字或畫畫來抒發感受
10. 直接的問清楚懷疑的事情
11. 找些很乏味的事情做以分散注意力
12. 放鬆自己，慢下腳步
13. 憂鬱時避免做重大決定，以免決策錯誤使憂鬱更嚴重
14. 即使情緒低落，還是要尊重他人，不可遷怒他人
15. 遠離百貨公司，避免不理性的購物
16. 關緊冰箱，避免以吃東西抵抗憂鬱的衝動
17. 營養能控制情緒，維他命 B 群可以幫助抵抗憂鬱

四、結語

憂鬱症是一種可以治愈的疾病。然而不幸的是，很多患有憂鬱症的人沒有得到治療。要使憂鬱症的治療更為完善，一個重要的步驟就是讓大家知道，抑鬱不是一個人虛弱的表現，而是一種複雜的、有著真正誘因的醫學疾病。憂鬱症是現代文明病，這些人需要你我的協助讓她（他）能夠對抗憂鬱，重新站起來。如此不僅對於自己對於家庭亦或是機關安全都有保障，您說是嗎？

基隆地檢署政風室 關心您