



如何治療

需要專業人員的協助，
除了看醫師，亦可考慮
心理師的心理治療

憂鬱症的情況嚴重，需要尋求精神科醫師的診斷治療，並搭配藥物的使用，會是控制病情最有效的方法！

1. 一般人常會忽略「休養」是最重要的。如果住在家裡，仍繼續工作無法獲得休養，不妨勸其前往住院療養。
2. 身體治療的主要作法包含藥物療法（抗憂鬱劑、抗焦慮藥與助眠藥）與電療法，斷眠療法，高照度光療法等。
3. 心理治療是指對患者的心理、思考，所採取的治療方法，有支持性心理治療與認知療法。



如何陪伴憂鬱症患者？



- ※單純的陪伴、傾聽、讓他知道你永遠是支持他、關心他是重要的。
- ※讓他去接受這樣的事實，告訴他，「你現在就是生病了！請安心休養，不要勉強去做現在能力不及的事」。讓病人比較寬心，而不要讓他覺得自己是罪惡的。
- ※心理疾病患者的就醫需要家人朋友的鼓勵和建議，協助他持續就醫治療，按醫師指示服藥，通常需四至六週才會有明顯的成效，不可以自行停藥或換藥，若症狀一直沒有改善，不妨與醫師討論。
- ※如果是因為心理因素導致憂鬱症，在狀況較穩定時，請精神科醫師轉介心理治療，兩者同時並行，會對治療更有幫助。



若憂鬱症患者想自殺，該怎麼做？

憂鬱症患者有自殺的意念，除了一般的陪伴、傾聽原則外，要注意以下幾點：

1. 尋求援助：勿自行處理或冒險賠上自己的健康或安全，找尋專業人員的協助。
2. 關心同理，先排除自己的主觀價值觀及道德，想自殺的人大多有情緒低潮及行為退縮的徵兆，要對他多些關心、同理及安慰他的感受，不要批評。
3. 勿守密，當守密會影響一個人的生命安全時，守密性就被置於第二位。
4. 再保證，提供對他的盼望，提醒他有人可以幫助他，事情一定會變好。

提醒：不要給自己太大的壓力，要知道朋友的生命並不是能由你控制，盡你能力所及去幫助他，協助他找出問題點、持續就醫，但不要把所有的責任往自己身上擔，如果壓力大，記得隨時注意自己的情緒、身心狀況。

安心專線：0800-788-995(請幫幫我救救我)
生命線：1995
屏東縣政府衛生局心理諮詢預約電話
(08)737-0102



憂鬱症，通常也被稱為「心的感冒」

根據DSM-IV， 憂鬱症常見的的症狀

1. 情緒低落
2. 明顯對事物失去興趣
3. 體重下降或上升
4. 嗜睡或失眠
5. 動作遲緩
6. 容易疲倦或失去活力
7. 無價值感或強烈罪惡感
8. 注意力不集中或猶豫不決
9. 經常出現負面想法



憂鬱症V.S憂鬱情緒

「憂鬱」指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒，而「憂鬱症」則是一種疾病。

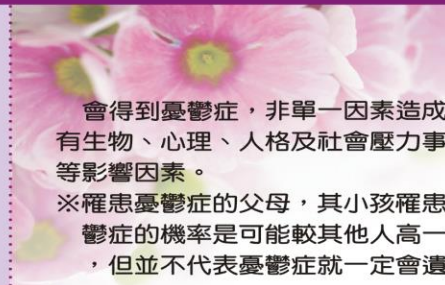
產生憂鬱情緒因素如下：

1. 與「人」（情人、朋友、同事）的紛擾有關。
2. 與「事」（考試、工作、身體疾病等）的不順遂有關。
3. 是沒來由的（沒有明顯壓力、非月經週期、也非身體疾病的副作用）。

⇒ 事情發生後（失戀、發生重大事故、親人過世等），那麼你只是處在「憂鬱情緒」中，也就是「鬱卒」的狀態。



為什麼會得到憂鬱症



會得到憂鬱症，非單一因素造成，有生物、心理、人格及社會壓力事件等影響因素。

※罹患憂鬱症的父母，其小孩罹患憂鬱症的機率是可能較其他人高一些，但並不代表憂鬱症就一定會遺傳。

※重大事件的發生或生活型態產生大的變化，皆容易引發憂鬱症。這些事件包括退休、升遷、失業、生理期、生育、結婚、事業的失敗，股票被套牢、親友去逝、疾病、新居落成、家庭的衝突…等不同階段所發生的問題。

※完美主義的個性也是引發憂鬱症的一個重要因素。

是否罹患憂鬱症，需由專業的醫師來診斷。