認識憂鬱症

撰文/陳淑雲

人類是具有情感的動物，因此心情自然會有起伏，尤其是遇到挫折、失敗、不順利的時候，難免會有低落的心情狀態.....

人類是具有情感的動物，因此心情自然會有起伏，尤其是遇到挫折、失敗、不順利的時候，難免會有低落的心情狀態。綜觀每個人的一生中，多少都會因為人際(特別是情感事件)、家庭、經濟、工作或學業的困擾等各面向的問題而衍生出一些自己難以承受的壓力或挫折，因此產生情緒無法紓解的時候，若經過日積月累的壓抑，便容易產生「憂鬱」的情緒。其實大多數人在經過一段時間的情緒低落後，是可以再振作開朗起來的，但是有少數人因為生理遺傳、人格與認知傾向(偏向負向思考)或者壓力承受度(生活中持續出現壓力事件或者突然出現重大壓力事件)的關係，若此時又缺乏適當的情緒調節與良好的社會支持，則容易會將情緒狀態延伸為一種病態，以致於心情與行為都受到影響，而產生無法脫離的低落情緒，病症嚴重時甚至會以自殺結束寶貴的生命。

根據精神疾病的診斷與統計(DSM-IV)對於憂鬱症症狀的描述是多樣性的，因為憂鬱症患者本身的感受及對症狀的描述會隨著憂鬱症的輕重程度、病程發展或年齡等因素而有所不同。憂鬱症的症狀包含:至少兩週期間內，面對所有的活動幾乎都有憂鬱的心情或是失去興趣或喜樂的現象，並有食慾(增加或減少)或體重(大增或劇減)、睡眠(失眠或嗜睡)及精神運動性活動等的變化(如:無法安靜坐著、踏步、絞扭雙手；語言、思考及身體動作變緩慢；語言的音量、抑揚起伏、話量、內容多變性等皆減少，甚至緘默不語等)，整個人的活力降低，會有無價值感或罪惡感，對於思考能力、專注能力或決斷力方面都減退而容易分心我記憶困難。

但其中最主要的症狀還是憂鬱情緒，只是患者因不知道如何表達自己複雜的憂鬱情緒，因此反而以抱怨身體症狀(如:身體酸痛)為主而不主動提及關於憂傷的感受。有時，也可能表現的很容易發脾氣，持續地生氣、對小事情有誇大的挫折感或是與他人爭吵等來表現內在的憂鬱情緒，值得注意的是在兒童與青少年階段心情則是易怒而非憂傷。不過，憂鬱的情緒通常是可以透過晤談的方式而協助患者引出。此外，從憂鬱者的肢體動作，例如:臉部沒有笑容或是笑得很勉強；

無法安靜坐著、踏步、絞扭雙手；語言、思考及身體動作變緩慢；語言的音量、抑揚起伏、話量、內容多變性等皆減少，甚至緘默不語等仍然可以推斷他們正有憂鬱心情。因此，若發現周遭的人有異於平時的情緒表現，可能需要特別注意他的狀況，協助他去多談談自己的困擾，給予適當的情緒支持與幫助他尋找適當的求助管道。

另外一個主要的症狀是失去興趣，患者或許會說出類似於「對原來嗜好的興趣減退」、「再也提不起勁」、「對以往的娛樂不再感覺愉快」、「什麼都不想做」的話。家人通常會注意到患者的社會退縮或放棄消遣活動。某些憂鬱者對性的興趣或需求較原先明顯的減少。

當然還有其他症狀包括睡眠問題(失眠或嗜睡)；失去活力或勞累疲倦；對於自己的價值持有不實際的負面評價(如:認為自己一無是處)或對於過去小小的失敗有罪惡感或一再回想(如:對於因看錯考試題目而誤答會不斷地自責)；常抱怨自己容易分心或記憶困難;在從事需智力配合的學業或職業時經常表現不如往常一般好，在兒童青少年，呈現的是學業成績急轉直下的現象。在老年人，可能主要抱怨是記憶困難，有時可能被誤認為是癡呆的早期徵兆。如果這些憂鬱者的重鬱發作被成功地治療，那麼記憶通常可完全恢復。

憂鬱者也常有死亡想法、自殺意念或自殺企圖。這些想法的範圍由相信自己死去會對他人比較好，到短暫但重複出現的自殺意念，以致於實際而特定的自殺計畫。自殺動機可包含:面臨自覺無法克服的人生障礙時意圖放棄一切，或強烈希求終止自認為永無止境的痛苦。想要自殺的人通常會發出求救訊號，根據臨床經驗，自殺企圖比較弱的人，發出的求救訊號較容易辨識且較為強烈，且較不會去嘗試或者較不易自殺成功；而自殺企圖很強烈的人，通常所發出的求救訊號極其微弱，很難辨識，甚至自殺意圖的產生與自殺行動出現的時間間隔會縮短。對於後者，自殺危機的辨識與處理較為困難且要謹慎小心，最好是能夠求助於專業人員。自殺獲救者，通常會很後悔自殺，因為自殺是很痛苦的，而且自殺未成功，可能會有後遺症。而且自殺通常是一閃而逝的衝動，停下來稍微想一下，為什麼要自殺，或許念頭就打消了。

其實經由日常生活的仔細觀察，通常都可以經由患者的症狀表現來判斷是不是可能有憂鬱症。一旦懷疑有此可能性，就需要尋求專業的診斷與治療。目前透

過藥物控制與心理治療的方式，都有良好的治癒效果。