中心診所醫療財團法人中心綜合醫院
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號
(02)2751-0221 http://www.clinic.org.tw

認識憂鬱症

一、何謂憂鬱症?

醫學研究發現大腦神經傳導介質不平衡、生活中的急慢性壓力、個性/性格、遺傳及先天體質、後天身體疾病、酒精/物質濫用等因素皆可能是致病原因。

二、憂鬱症出現的症狀?

持續的沮喪、焦慮或是空虛的感覺、感到悲觀、罪惡感、沒價值感、無助，對以往的興趣或嗜好不再、失眠、早醒、食慾或體重增加或減少、不易集中精神、生理病痛如頭痛，消化不良，及慢性疼痛等。

三、憂鬱症病患自我照顧須知

(一)當自覺情緒低落無法控制想自我傷害時怎麼辦?

1.當我覺得情緒低落時，我可以做自己喜歡的事來轉移注意力如：唱歌、運動、畫畫、聽音樂、寫日記等。

2.若仍無法轉移，可將枕頭、棉被疊起，用力搥打發洩或向家人、醫護人員、張老師專線求助。

3.定時服藥、規則返診，主動向醫師告知不適情形。

4.閱讀、到圖書館或書局找一些早就想看的小說或是關於憂鬱，心靈成長的書，甚至有些偉人傳記(例如:得過憂鬱症的邱吉爾或是馬丁路德…)。

(二)猶豫不決無法決定時我該怎麼辦？

1.當無法做決定時，我可以與家人、醫護人員做討論。

2.我可以先以運動來轉移，心情平穩時再做決定。

3.如果你真的覺得要做的事情太多，寫下來，一次完成一件，不

4.要急，完成一件事情之後再看一下單子下一步做甚麼。

(三)無法入睡時我該怎麼辦？

1.我可以洗熱水澡、喝杯溫牛奶、執行肌肉放鬆訓練、聽音樂，幫助入睡。

2.依醫師處方服用睡眠輔助藥物，幫助入睡。

3.安排不消耗體力、不吵到別人的活動，如：看書、聽音樂等。

4.不飲用咖啡、茶、可樂、酒等刺激性飲料。

(四)我該如何擁有好心情？

1.記得照醫師所說按時吃藥，如果有任何副作用的話，立刻跟你的醫師討論，不要自己擅自停藥或是減低藥量。

2.規律的運動、正常生活作息、均衡飲食。

3.學習放鬆技巧、適當紓解壓力，不要累積壓力，造成自己崩潰。