



認識躁鬱症

一、何謂躁鬱症？

是一種可能引起患者情緒、精力及功能不穩定的大腦失調症；即可能與腦內神經傳導物質不平衡有關，症狀會因壓力、挫折、不良的人際互動或情緒事件而促發。人雖有喜、怒、哀、樂不同的情緒反應，但躁鬱症症狀不同於正常的情緒波動，常因症狀發作導致人際關係破裂，工作或學習狀態不佳，甚至自殺，後果非常嚴重。表現的時間、程度可引起劇烈的情緒波動，從極其興奮和（或）急躁到悲傷絕望，然後再度反覆，中間則保持正常的情緒。

二、躁鬱症可能出現的症狀：

(一)躁症症狀如下：

- 1.精力充沛、活動量過度增加、熱心、愛管閒事。
- 2.過度興奮，心情過好，過於愉悅、情緒高亢。
- 3.急躁、極度易怒。
- 4.思維和講話速度很快，話量多、不斷更換主題及插嘴、想法計劃多。
- 5.容易分心，不能集中注意力、坐立不安。
- 6.睡眠需求量減少。
- 7.對自己的能力和力量有不切實際的想法；自覺有過人的能力、很偉大或很重要、擁有高社經地位或財富。
- 8.判斷力差、過度妝扮、不適當衣著。
- 9.瘋狂購物、愛花錢、慷慨大方。
- 10.性欲旺盛、食欲增加。
- 11.行為具有挑釁性、侵犯性或攻擊性。
- 12.否認有任何問題。

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>

(二)鬱症症狀如下：

- 1.與躁症恰好相反，至少二週以上持續情緒極度低落，憂鬱不樂的狀態。
- 2.情緒持續悲傷、焦躁或空虛。
- 3.感到絕望或悲觀。
- 4.感覺內疚、一無是處或無助。
- 5.對於以前喜歡的活動（包括性）失去興趣或樂趣。
- 6.精力減退，感覺疲乏或變得「遲緩」。
- 7.注意力難以集中、健忘、優柔寡斷。
- 8.不安或易怒。
- 9.嗜睡或不易入睡。
- 10.食欲發生變化和（或）體重意外減輕或增加。
- 11.不是由身體疾病或受傷引起的慢性疼痛或其他持續的身體症狀。
- 12.有死亡或自殺的想法，或意圖自殺。



三、躁鬱症自我檢測：

- (一)比以前更覺得容易頭暈、腦袋昏沉。
- (二)眼睛比以前更容易疲勞、視力模糊。
- (三)有時會鼻塞，有時鼻子怪怪的。
- (四)常感覺站起來時會頭暈，而且還會瞬間頭暈眼花，站不穩。
- (五)有時會耳鳴，但以前並沒有此情形。
- (六)火氣大（嘴破、長痘子）的情形比以前更容易發生。
- (七)經常喉嚨痛或乾澀。
- (八)常感冒，而且不容易好，感覺抵抗力變差了。
- (九)舌頭經常長白色舌苔，但以前並不會。
- (十)以前喜歡吃的東西，現在並不覺得那麼想吃，對食物的喜好逐漸改變。
- (十一) 覺得胃裡的食物沒有被消化，常覺得胃怪怪的。
- (十二) 肚子發脹、疼痛及比以前更常出現腹瀉、便秘交替出現的情形。
- (十三) 肩、頸、背部和腰部常感到疼痛或僵硬。
- (十四) 比以前更容易疲勞，而且疲勞好像不太能消除。
- (十五) 體重下降，有時會沒有食慾，或反之，無食慾性的暴飲暴食。
- (十六) 稍微做點事就立刻感到疲憊或情緒煩躁。
- (十七) 有時早上起床時仍覺得精神差，好像沒睡飽。
- (十八) 覺得身體生病了，卻檢查不出原因。
- (十九) 對工作提不起勁，注意力也無法集中。
- (二十) 跟以前比起來，夜裡難以入睡。
- (二十一)常常作夢，但以前並不會。
- (二十二)半夜常會醒過來，然後就不容易睡著了。

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>

- (二十三) 常會突然覺得喘不過氣來，好像缺氧快死了一樣。
- (二十四) 有時會有心悸的症狀，以前並不會。
- (二十五) 有時覺得胸口好像被勒緊般疼痛或悶悶的。
- (二十六) 容易為一點小事就生氣，覺得煩躁不安。
- (二十七) 容易遷怒到跟自己親近的親友身上。
- (二十八) 手腳常覺得冰冷，以前不太會有這種情形。
- (二十九) 容易流汗，尤其是手掌及腋下。
- (三十) 大家覺得好笑的事，自己卻覺得笑不出來。
- (三十一) 不太想與人接觸，覺得麻煩，情願一個人待在家，但以前並不會。

※ 計分方式：（一題一分）

00～05 分：正常

06～10 分：輕度壓力—建議改變心情，維持正常生活作息

11～20 分：中度壓力—找醫生或諮詢師抒壓，設法減輕身心的症狀

21～31 分：強度壓力—身心狀況有危險，請盡快找專科醫師等專業人士協助

※ 本表僅供參考，若有不適症狀，請提早就醫診療；以免延誤身體健康。

四、參考資料：

衛生福利部國民健康署(2025, 6月)・認識憂鬱 面對憂鬱 擺脫憂鬱-憂鬱情緒障礙自助手冊。
<https://health99.hpa.gov.tw/material/3249>

