

憂鬱症

出處:董氏基金會

什麼是憂鬱症？

所謂的憂鬱症，通常也被稱為「心的感冒」，是常見的疾病。但往往因為自己的忽略或一般人錯與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失及早治療的良機。

根據 DSM-IV，憂鬱症常見的的症狀主要如下列 9 項，憂鬱症必須包含下列第 1、2 項，且具備以下其他幾項症狀。

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

如果只是暫時具備這些症狀，不代表是得了憂鬱症。但是要判斷是否得了憂鬱症，需要從很多的方面作評估，並進一步尋求醫師的專業分析。

青少年憂鬱症

在歐美國家 15%的憂鬱青少年會有自殺意念，5%會有自殺行為，自殺所導致的死亡，是青少年的重大死因之一。

什麼是青少年憂鬱症？

研究發現接近九成的青少年有時候會不喜歡自己，即使是適應良好的青少年，也會常在一日之間情緒起伏大且混亂，或有些青少年會有突然的憤怒現象，但不代表他們患有憂鬱症，因為青少年在宣洩情緒的方式上也常常超出成人的理解範圍與期待。所以要判斷孩子是否是屬於正常的情緒變化，還是已經達到憂鬱症的程度，尤其需要成人提高警覺。

醫學研究發現，引發青少年憂鬱症的原因包括生物因素、體質遺傳因素、生活壓力事件與青少年本身的心理因素。那些有較高自殺傾向的，通常也都剛好是那些有犯罪、藥物濫用、受虐待、被疏忽、家庭溝通不良或解組等問題的青少年；研究顯示，經常經驗到嚴重絕望感與疏離感的青少年，七成以上有憂鬱的現象。

經常看起來敏感易怒、哀傷不快樂、常犯錯、自覺沒有價值、不易相處、好爭辯、好鬥而充滿敵意、失眠、不易集中注意力、自覺記憶力變差、對平常感興趣的課外活動也失去興趣、成績退步、不想參加團體活動或平日活動、朋友變少、經常抱怨頭痛、全身不適、沒有活力、體力降低、容易疲倦、沒有精神、突然變得厭食或貪食。

青少年的憂鬱傾向經常有跡可循

當青少年在**學業上退步**，或**人際關係受挫**（如與朋友吵架、和女友或男友分手、和家人衝突），甚至少數**有特別情況的青少年（如同性戀、性別認同障礙）**，都很容易有疏離感而導致憂鬱。

多數罹患憂鬱症的青少年，或多或少會在言語、行動上流露蛛絲馬跡，例如覺得「我覺得沒什麼未來」、「生活不可能好起來了」；嚴重的絕望感更常會以下面的話說出來「活著不值得」、「我不會再煩你了」、「沒有我，你們會過的更好」、「我很希望一覺就不再醒來」。

所以，當青少年突然寫信、把心愛的東西送走、告訴朋友師長絕望想放棄的感覺、有自傷的行為、對某些藥物或武器的來源突然感興趣等狀況，就有可能走入自我毀滅的歧途。

如何陪伴憂鬱症患者？

在憂鬱症病人的眼中，一切的事情都是灰色的。病人對任何事情都提不起興趣，常會抱怨生活上的瑣事，不管你說了多少鼓舞的話，可能都無法發生激勵的作用。在這樣的情況之下，週遭親人、朋友的傾聽、陪伴與支持是重要的。

不要太刻意去做些什麼動作，也不要對他有太高的要求與期待，讓他照著自己能夠適應的步調去生活，也不要說一些太過鼓勵性的話，這樣反而會加深他的壓力，單純的陪伴、傾聽、讓他知道你永遠是支持他、關心他。

另外，在憂鬱症患者的想法中，他是沮喪的、沒用的。所以在這樣的狀況下，你對他說：「好好加油」，恐怕是一點用處都沒有，不如**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並不是一件很容易的事情，需要家人朋友的鼓勵和建議，因此可以協助他持續就醫治療，按醫師指示服藥，藥效通常需四至六週才會看見明顯的成效，千萬不可以自行停藥或換藥，如果情況一直沒有改善，不妨提出來與醫師討論，是否需換藥或提高劑量。如果你的朋友是因為心理因素導致憂鬱症，也可以在你朋友狀況較穩定時，請精神科醫師推薦後續的心理治療，兩者同時並行，會對治療更有幫助。