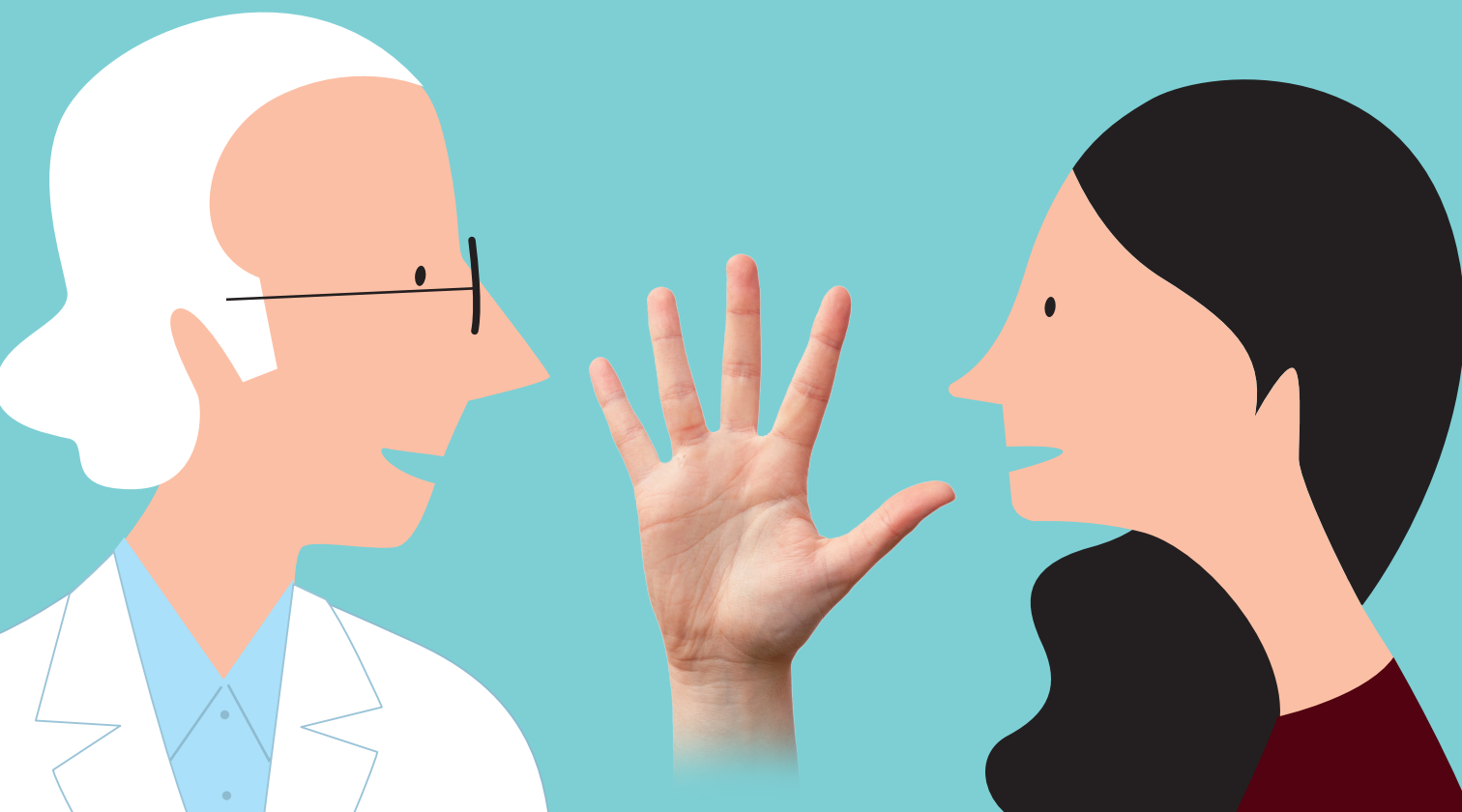


# 憂鬱症 治療指南



## 憂鬱症很常見

憂鬱症是一種常見疾病，影響全球超過兩億六千四百萬人口。<sup>1</sup>

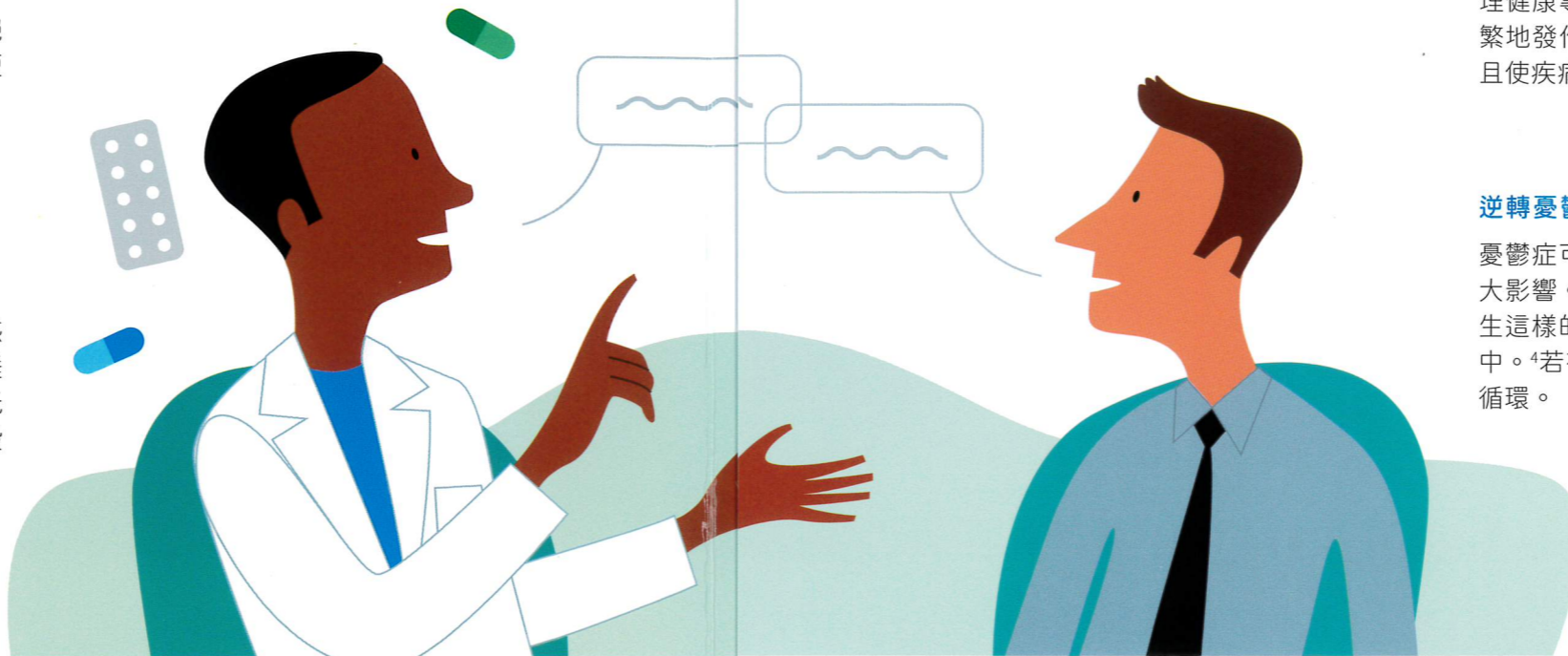
## 憂鬱症不僅是覺得「受夠了」

憂鬱症不僅是覺得「受夠了」，也會感到空虛與絕望，且此種感覺會持續數週或數個月，而不是短短幾天。<sup>2-4</sup>憂鬱症也會影響感受、思考的方式及行動。<sup>4</sup>

## 憂鬱症的症狀因人而異

憂鬱症的症狀會因人而異，症狀可能包括悲傷、感覺空虛與絕望、興趣或樂趣減少、食慾的改變、睡眠問題、焦躁不安或表現遲緩、缺乏活力、自尊低落、罪惡感、難以專注和做出決定，甚至出現自殺意念。<sup>4</sup>

# 什麼是憂鬱症？



## 憂鬱症會隨時間逐漸發展

對某些人來說，憂鬱症的症狀會隨著時間改變與發展。<sup>1,2</sup>對這些人而言，憂鬱症長時間和頻繁發作，可能會提高未來發作的頻率和嚴重度，進而誘發疾病的惡化。<sup>2</sup>因此，最重要的是及早尋求協助，如果放任不管，憂鬱症可能會引發明顯的負面影響。<sup>3</sup>心理健康專家鼓勵盡早接受治療，憂鬱症長時間、頻繁地發作可能會提高未來發作的頻率及嚴重度，並且使疾病惡化。<sup>3</sup>

## 逆轉憂鬱症的惡性循環

憂鬱症可能會對生活、日常例行公事與行為造成巨大影響。這些影響會導致病情惡化，阻礙康復。發生這樣的情況時，將會陷入憂鬱症的「惡性循環」中。<sup>4</sup>若有尋求適當的協助和支持，即有可能逆轉此循環。

重點

全球超過兩億人受憂鬱症所苦<sup>1</sup>

憂鬱症會影響感受、思考的方式及行動<sup>4</sup>

憂鬱症造成的影響因人而異<sup>4</sup>

重點

及早求助、治療，避免症狀惡化

憂鬱症可能會對生活、日常例行公事與行為造成巨大影響

尋求適當的協助和支持，即有可能會逆轉「惡性循環」<sup>5</sup>

1.世界衛生組織。憂鬱症。資料來源：[https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/en/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/)。檢索時間：2020年2月5日。

2.英國國家健保局。臨床憂鬱症。資料來源：<https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>。檢索時間：2019年12月9日。

3.西澳政府衛生部。憂鬱症：逆轉惡性循環。資料來源：[https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle](https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle)。檢索時間：2019年12月9日。

4.美國精神醫學學會。精神疾病診斷與統計手冊第5版DSM-5。華盛頓特區：美國精神醫學出版社，2013年。

1.美國精神醫學學會。精神疾病診斷與統計手冊第5版DSM-5。華盛頓特區：美國精神醫學出版社，2013年。

2.Moylan S, Maes M, Wray NR, et al. 重度憂鬱症的神經漸進性質：導致疾病發展與抗性的途徑及治療意義。分子精神醫學期刊 2013;18(5):595-606。

3.Halfin A. 憂鬱症：早期適當治療的益處。美國管理式照護期刊 2007;13(4 Suppl): S92-7。

4.西澳政府衛生部。憂鬱症：逆轉惡性循環。資料來源：[https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle](https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle)。檢索時間：2019年12月9日。

# 憂鬱症 有哪些治療方式？

## 許多不同的治療方式能使憂鬱症患者康復

憂鬱症不是軟弱的象徵，或某種可以「迅速擺脫」的症狀。但是，憂鬱症患者可以借助正確的治療與支持而逐漸康復。<sup>1</sup>

治療的主要目標是完全解除症狀（稱為緩解），而長期維持此種狀態時，即為康復。<sup>2,3</sup>為了達到此目標，在治療時可能需要使用藥物及／或心理治療，即所謂的談話療法。<sup>1,2,4-6</sup>在康復過程中，支持性團體和個人經驗分享也扮演著非常重要的角色。<sup>1,2,5</sup>

憂鬱症治療的方式取決於多種不同因素，包括症狀嚴重度及患者的偏好。醫師會向患者說明不同的治療選項並考量患者的偏好，以決定出對患者最適合的治療方式。<sup>4</sup>

重點

憂鬱症不是軟弱的象徵<sup>1</sup>

憂鬱症患者可以康復<sup>1,2,4-6</sup>

憂鬱症患者可以借助正確的治療與支持而逐漸康復<sup>1</sup>

1.英國國家健保局。臨床憂鬱症。資料來源：<https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>。檢索時間：2019年12月9日。

2.英國國家健康與照護卓越研究所。成人憂鬱症：認識與管理。臨床指導方針90。最後更新時間2018年4月。

資料來源：<https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/resources/depression-in-adults-recognition-and-management-pdf-975742638037>。檢索時間：2019年12月9日。

3.Furukawa TA, Fujita A, Harai H, et al. 重度憂鬱症的康復與療效定義：一項10年追蹤研究的結果。斯堪的納維亞精神病學學報 2008;117(1):35-40。

4.Kennedy SH, Lam RW, McIntyre RS, et al. 加拿大情緒與焦慮治療協會 (CANMAT) 2016年成人重度憂鬱症管理臨床指導方針：第3節。藥理治療。加拿大精神病學期刊。2016;61(9):540-560。

5.Parikh SV, Quilty LC, Ravitz P, et al. 加拿大情緒與焦慮治療協會 (CANMAT) 2016年成人重度憂鬱症管理臨床指導方針：第2節。心理治療。加拿大精神病學期刊。2016;61(9):524-539。

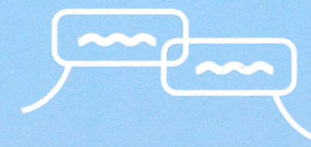
6.Qaseem A, Harris RP, Forcica MA, et al. 美國醫師學院臨床指南委員會。比較重度憂鬱症成人患者的非藥物治療與藥物治療：美國醫師學院的臨床作業指導方針。內科醫學年報。2016;164(5):350-359。

## 治療種類

- **抗憂鬱劑：**  
抗憂鬱劑為處方藥物，且具有多種不同的類型。<sup>1,2</sup> 抗憂鬱劑的開立會依據憂鬱症的嚴重程度和罹病時間、患者的年齡、是否罹患其他任何疾病、先前是否曾經接受抗憂鬱劑治療，以及患者的偏好而選擇適用的類型。<sup>2,3</sup>



- **心理治療：**  
此類型之治療包括認知行為治療(CBT)、線上認知行為治療(eCBT)與人際治療(IPT)。對於某些患者來說，結合心理治療與抗憂鬱劑可以達到治療的效果。<sup>1,3,4</sup>



- 其他以刺激大腦為目的之治療，例如電痙攣治療(ECT)、深層腦部刺激術(DBS)或穿顱磁刺激術(TMS)，都可能有幫助。<sup>5</sup>
- 體能活動也逐漸被提倡為憂鬱症的治療方式之一。<sup>3</sup>
- 雖然支持性團體不能視為一種治療，但支持性團體對於許多患者的康復之路扮演著非常重要的角色。<sup>1,4,6</sup>「支持性團體」又稱為同儕支持，能讓憂鬱症患者彼此分享經驗，無論是單純的同儕支持，或搭配使用抗憂鬱劑及／或心理治療，都非常有幫助，<sup>4</sup> 與擁有類似情況的他人分享經驗，能協助您更了解本身的情況。
- 同時可以提倡正念以及運用放鬆技巧，減輕憂鬱症的症狀。<sup>1,7</sup>

重點

憂鬱症有不同方式的治療選擇，包括抗憂鬱劑及／或心理治療<sup>1-4</sup>

憂鬱症治療的方式取決於多種不同因素，包括症狀嚴重度及患者的偏好<sup>1-4</sup>

支持性團體能讓憂鬱症患者分享彼此經驗<sup>1,5</sup>

1.英國國家健康與照護卓越研究所。成人憂鬱症：認識與管理。臨床指導方針90。最後更新時間2018年4月。

資料來源：<https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/resources/depression-in-adults-recognition-and-management-pdf-975742638037>。檢索時間：2019年12月9日。

2.Kennedy SH, Lam RW, McIntyre RS, et al. 加拿大情緒與焦慮治療協會 (CANMAT) 2016年成人重度憂鬱症管理臨床指導方針：第3節。藥理治療。加拿大精神病學期刊。2016;61(9):540-560。

3.Qaseem A, Harris RP, Forcica MA, et al. 美國醫師學院臨床指南委員會。比較重度憂鬱症成人患者的非藥物治療與藥物治療：美國醫師學院的臨床作業指導方針。內科醫學年報。2016;164(5):350-359。

4.Parikh SV, Quilty LC, Ravitz P, et al. 加拿大情緒與焦慮治療協會 (CANMAT) 2016年成人重度憂鬱症管理臨床指導方針：第2節。心理治療。加拿大精神病學期刊。2016;61(9):524-539。

5.Malhi GS et al. 紐澳皇家精神醫學院情緒疾病臨床作業指導方針。紐澳精神病學期刊。2015;49(12):1087-1206。

6.英國國家健保局。臨床憂鬱症。資料來源：<https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>。檢索時間：2019年12月9日。

7.Jorm AF, Morgan AJ, Hetrick SE. 憂鬱症放鬆技巧 (文獻回顧)。Cochrane系統性文獻回顧資料庫。2008 Oct 8;(4):CD007142。

未經專業醫護人員（例如精神科醫師）建議，  
請勿改變或停止治療。

若症狀出現惡化時，請諮詢專業醫護人員，  
例如精神科醫師。

本手冊是專為憂鬱症患者而設計，  
並由憂鬱症患者或曾經罹患憂鬱症的  
GAMIAN-Europe  
(由不同歐洲國家之患者組織的病友團體)  
成員與施維雅藥廠共同製作。

