

認識憂鬱症

一、何謂憂鬱症？

情緒障礙症的一種，是情感及情緒的變化與控制失去常軌，引起情感及情緒表達的強度及持續度的憂鬱表現。



二、憂鬱症的確切病因目前尚不清楚，相關因素包括：

- (一)遺傳。
- (二)生物化學因素-憂鬱症主要是兒茶酚胺濃度過低，尤其是正腎上腺素及血清素。
- (三)身體性因素-長期身體疾病讓生活品質低落易引發憂鬱症。
- (四)認知理論-負向思想、期望設定過高、認知扭曲。
- (五)社會學習理論-憂鬱源於個人與環境互動過程中，缺乏正向的回饋。例如：父母嚴厲、懲罰、高權威的方式，子女憂鬱比率較高。

三、憂鬱症症狀：

- (一)敏感、容易生氣、悲觀、情緒低落。
- (二)食慾變差、體重減輕、體力減弱。
- (三)失眠、睡不好。
- (四)突然把心愛的東西送給別人。
- (五)突然對事情不感興趣、注意力不集中、思考變慢。
- (六)可能會有「不值得活著」、「沒有我，你們會更好」的字眼。



圖片來源：<https://ylshb.yunlin.gov.tw>

如您對認識憂鬱症
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 _____ 日期 _____

三、憂鬱症之治療：

- (一)憂鬱症治療主要以藥物治療及心理治療為主。
- (二)中度以上的憂鬱症，治療時以藥物優先選擇，以期能有較快改善症狀。
- (三)運動及規律的生活也是治療之良方。
- (四)憂鬱症是可以治療康復的，切勿一味排斥而造成遺憾。

參考資料：

黃宣宜(2019)·情緒障礙症之護理·於黃宣宜總校閱，最新精神科護理學(10版，14-3~14-11)·永大。

陳春蘭、曾錦花、蕭妃秀、徐瑩嫻(2020)·雙相情緒障礙症及憂鬱症之護理·於蕭淑貞總校閱，精神科護理概論-基本概念與臨床運用(10版，470~471)·華杏。