

憂鬱不見陽光再現

◆前言

憂鬱症是屬於一種情感障礙的精神疾病，其特色是情緒極度低落、悶悶不樂的狀態，也被稱為「心的感冒」，是可以用藥物治療的。但一般人往往因為自己的忽略或錯與「精神病」相提並論，因而錯失及早治療的良機。

◆憂鬱的症狀

1. 情緒上：心情低落，鬱悶，生活失去興趣及活力，動不動就掉淚。
2. 態度上：悲觀、消極、對自己的生活和未來毫無信心、希望。
3. 行為上：行動遲緩、活動減少、常發呆，甚至躺臥於床上。
4. 言語上：沉默寡言，即使開口也是緩慢無力和小聲，甚至根本不說。
5. 思考上：想法遲鈍，彷彿透過漆黑的眼鏡看世界，所有色彩的事物全成了黑白景，過度的罪惡感，有活不下去想死的意念，自殺是此時最常見的危險。
6. 生理上：食慾明顯下降，或者食而無味，失眠、早醒、身體疲乏不堪、四肢酸軟無力，彷彿綁上了千斤萬擔。

◆自我治療的小妙方？

1. 面對憂鬱要處之泰然，因悲傷是必經的常態。
2. 讓自己動起來，轉移注意力，如散步、下棋、騎腳踏車、閱讀等。
3. 降低對自我期待，量力而為，以可達成的目標為主。
4. 找朋友傾訴心情感受，加以發洩或大哭一場來抒發情緒。
5. 憂鬱時避免做重大的決定，以免決策錯誤使憂鬱更嚴重。
6. 冷靜的分析情況，切忌緊張慌張反而無法處理事情。
7. 凡事只求盡力，結果的呈現並非自己可以決定。
8. 運動有助於克服憂鬱症，如果有運動的習慣，不妨試著耗盡全身力氣。
9. 塗鴉、寫字或畫畫來抒發感受。
10. 維他命 B 群可以幫助抵抗憂鬱。

若症狀持續難以緩解或更嚴重，請儘快尋求精神科醫師協助



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

製作單位：精神科病房製

製作日期：97.09

修訂日期：106.05

DL-09-1-004