

憂鬱症 (Depression)

一、簡介:

憂鬱症是一種心理疾病，以鬱悶情緒為主要特點的情感障礙，得到憂鬱症的共同表現是長時間且持續的有負面情緒，甚至會擴大此負面情緒到影響自己的人際關係、認知、生理功能、思考及行為等多方面的失調，而此疾病不單單只是造成一個人生活上的失能之外，嚴重的亦會影響到整個家庭及社會。

根據世界衛生組織（WHO）發表，憂鬱症為影響全世界的前三大嚴重疾病之一，需要被高度重視，調查約有三分之二的憂鬱症患者曾經企圖自殺，其中約有 15% 的憂鬱症患者最後更會死於自殺。

二、症狀:

(一)、情緒：悲傷、煩躁易怒、焦慮、空虛…等。

(二)、生理：食慾不振或食慾增加、體重減輕、失眠或睡眠過多、疲勞、無力、頭痛、胃部不適或失去性慾。

(三)、行為：動作變慢、嚴重時僵呆、不重視外表、對以前熱衷的活動失去興趣且嚴重者常伴隨有自殺行為。

(四)、思想：絕望、自責、無價值感、無助感、罪惡感、記憶力減退、注意力無法集中及有自殺或死亡意念。

三、治療：

憂鬱症的治療方式主要為藥物治療、心理治療、電痙攣治療及重覆式經顱磁刺激術(rTMS)治療，一般而言，輕度至中度憂鬱可選擇藥物治療或心理治療；重度憂鬱則必須用藥物治療，並依醫師建議治療策略決定是否合併其他治療。

憂鬱症並非為單一因素造成，可由「生理、心理、社會」這三個層面來區分，因此醫師需仔細審查各個層面，才能真正的幫助病患。

新竹市衛生局
社區心理衛生中心
諮詢專線：03-5355276

