



## <關於憂鬱症：病患和家屬需知>

醫學上的【憂鬱症】，和一般所謂的【心情低落】不同。一般人的生活中難免有高潮和低潮，但【心情低落】和【憂鬱症】比起來較不嚴重，持續時間也較短。【憂鬱症】和一般的【心情低落】差別在於：【憂鬱症】患者會擔心自己精神上出了問題，同時可能會有活不下去的念頭。

臨床上的憂鬱症，除了情緒上的問題，同時會影響身體的功能和思考的方式。睡眠、食慾和活動能力的改變很常見。在身體方面：憂鬱症的病患可能會失眠，也可能會睡太多，食慾可能會低落（不想吃），也有可能會暴食（吃太多），脾氣可能會變得暴躁或是不想動，身體沒力氣，表情冷漠，疲倦，甚至完全不動，性慾降低。在心理方面：注意力會不集中，覺得自己沒有價值，無助感，對週遭的事務漠不關心，覺得自己是別人的負擔，常常以淚洗面。思考速度可能減慢，迷惑。病患常覺得自己記憶力減退，但通常這些病患接受檢查後並沒有記憶力衰退的情況。病患可能會常想到死亡，失去自我控制能力，也有一些病患不幸地出現自殺的行為。某些嚴重的憂鬱症患者可能會出現幻聽和妄想。另外憂鬱症的病患常出現身體酸痛的症狀，也有不少病患因此而尋求內科或家醫科醫師的幫忙。

### 病程

人的一生中各個階段都有可能得到憂鬱症，包括童年期、青少年期、成年期及老年期。大部份的憂鬱症都可以治療，不過有些病患對治療的反應可能不佳，或是痊癒後留下一些殘留的症狀。有時候在憂鬱症發生之前，病人會有一段時間得到焦慮、恐慌或畏懼症。在未經治療而自行痊癒的病患中，日後有半數會留下殘餘的憂鬱症。幸運的是，如果憂鬱症曾被治好過，再次發作接受治療時通常也可以痊癒。常常復發的病患，如果在痊癒之後仍然繼續服藥，通常癒後會較好。繼續服藥時，通常可避免疾病再度發生，如果再犯也會比較不嚴重。

### 診斷

要達到憂鬱症的診斷，至少要有 2 週時間有下列症狀：對大部份的活動喪失興趣，憂鬱症必需嚴重到造成食慾、體重、睡眠、注意力上的改變，同時會有罪惡感、無價值感，或無助感，常想到死亡或自殺，喪失精力等。

### 何時需要治療？

如果有下列情況發生，就應該求診

- ◇ 自己的不舒服已經超過了生活中的起起伏伏

- ◇ 想到自殺
- ◇ 心情低落導致工作、家庭、學業和職業功能的退步，超過二個月

憂鬱症基本的治療方法是藥物治療。心理治療常和藥物治療並用，雖然在較不嚴重的個案中也有單獨使用的。

### 一般用於治療憂鬱症的藥物包括：

- ◇ 抗鬱劑：如 PROZAC、LUVOX、AURORIX、MESYREL、SINEQUAN、TOFRANIL、EFEXOR、REMERON 等治療憂鬱症之主要藥物。
- ◇ 情緒穩定劑：如 DEPAKINE、LI、TEGRETOL 等，主要治療曾有躁症病史之鬱症患者，需定期監測血中濃度。
- ◇ 苯二酚類：如 ATIVAN、ERISPAN、ANXIPAN、EURODIN、STILNOX、XANAX、LORAMET、SERENAL、ANXINIL、LEXOTAN、RIVOTRIL 等。主要治療憂鬱症常合併出現之焦慮，失眠等症狀。

### 治療的期間

- ◇ 抗憂鬱劑一般而言，需要至少 6-8 周以上的時間才能發揮藥效。治療失敗的主因，最常見是因為病患服藥不規則，其次是太早停止服藥。一般而言，百分之八十以上的病患經過適當時間的治療後情況都能好轉。
- ◇ 第一次接受抗憂鬱劑治療，必須持續半年以上，避免短期內再度復發。

### 自殺防治

當你有了想殺害自己的念頭時怎麼辦？請尋求幫助

- ◇ 打電話給你的醫生，或精神科醫師，要求幫忙，或直接到急診室。
- ◇ 打電話給自殺防治中心。
- ◇ 打電話給親人或朋友。
- ◇ 如果上述情形都不可得，打電話給警察或消防隊。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康！

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號