

A black and white photograph of a woman with long dark hair, wearing a light-colored dress, sitting on a wooden bench. She is facing away from the camera, looking out over a body of water. The background shows a distant shoreline with some buildings and trees. The overall mood is contemplative and serene.

蓓英覺得一身衣服怎麼看都不順眼，臨出家門前，對等著載她去上班的先生說：「你先去開車，我上去換一套衣服！」隔了許久不見人影，先生上樓一看，發現罹患憂鬱症的太太已用吊衣繩自縊在浴室中。

硯程覺得應該好好用功，考上父母期望的醫學院，但隨著學測日期一天天逼近，他焦慮得無法去學校上課，只得請假在家自修。白天，硯程坐在書桌前，逼自己讀著一科又一科的參考書、補充教材、測驗卷……，但書本上的字完全塞不進腦袋中；晚上，吃醫生給的助眠藥也無效，只得躺在床上睜著空洞的雙眼，滿腦子想著：「我根本就是個一無是處的人，這樣活下去有何意義？」

21世紀文明病 嚴重程度驚人

世界衛生組織（WHO）曾說：21世紀人類三大文明病是：憂鬱症、癌症及愛滋病，隨著醫學發展，癌症及愛滋病已逐漸找到治療的機轉，相對的，憂鬱症卻隨著文明的發展愈來愈嚴重。據統計全球至少有兩億人爲憂鬱症所苦，預測十年後，憂鬱症將成爲人數最多的病症。

話說回來，憂鬱症是不治之症嗎？台灣最早關注憂鬱症的NGO組織董氏基金會心理衛生組主任葉雅馨表示，憂鬱症的確是一種病，但它就像「心感冒了」一樣，不限定什麼族群、職業、年紀、性別的人，都有可能被感染，治療後（也有人未經過治療）痊癒者，約有5%可能再次復發。

葉雅馨說，憂鬱症不是個性抑鬱、內向寡歡者的專利。情緒常起起落落的人，和樂觀開朗受歡迎的人，都有得病的可能，所以絕不能輕忽，也不必諱疾忌醫，更不要因此而絕望放棄。

醫學研究發現，十二歲以前有重大失親或者失去



有著重要意義的人的經驗；身體或精神有被嚴重虐待、疏忽的經驗；有家族憂鬱症、酒癮、藥癮或精神疾病史；本身有較嚴重慢性的生理疾病；生活情境出現不良的溝通或不清楚衝突解決與表達的模式；沒有學習或發展出解決問題的能力；承受著比其他多數兒童更多來自於生理、情感或社會壓力的兒童，都是日後罹患憂鬱症的高危險群。

林口長庚醫院精神科主任劉嘉逸指出，雖然說每個年齡層都有可能得到憂鬱症，但一般好發在20至50歲的青壯族群，特別是40歲上下的民衆，女性的好發率為男性的兩倍，平均每一百人中就有三人重度罹患憂鬱症，有15～25人罹患輕型憂鬱症或低鬱症，比任何一種疾

病都要來得多。

台北市立中興醫院精神科醫師主治醫師詹佳真指出，女性從小被要求順從、被動或不要太主動表達自己的感受，容易造成女性缺乏自信，容易附和別人的想法，導致女性比較容易有憂鬱的現象。而成年後的女性，所要擔任的角色比較多元，如順從被動的媳婦、太太、主動積極的母親、職業婦女，每個角色之間充滿衝突性，導致已婚女性承受極大的精神壓力。

台灣憂鬱症防治協會秘書長張志銘指出，根據台灣憂鬱症協會最新統計，15歲以上的國人中，有8.9%有中度以上憂鬱，5.2%有重度憂鬱，換言之，至少有兩百五十萬國人為憂鬱症所苦，但其中