

太強烈的失落心情，所以男性應該開發自己的多元目標，才能避免憂鬱症找上門來。

至於更年期女性，很容易因為停經荷爾蒙不足而產生不舒服的生理症狀，如：身體發熱、臉部潮紅、睡眠障礙等等，情緒上也會比較不穩定，容易焦慮、疲累、覺得自己適應環境的能力不好等，容易和更年期憂鬱情緒混為一談。

基本上，如果接受診療補充女性荷爾蒙，就能明顯改善身體及情緒上的不適，應該就是更年期症候群，但若情況

遲遲沒有好轉，而且一直處於焦慮、憂鬱、無助感、甚至有想死的念頭，此時就要警覺是不是得了「更年期憂鬱症」。

董氏基金會心衛組主任葉雅馨表示，個性較敏感或追求完美的女性，一旦面對更年期體內荷爾蒙的劇變、感覺老化、面臨先生退休、子女叛逆期或離家求學的空巢期，都容易激發潛在的憂鬱症發作。此時，除了有賴家人支持，更重要的是女性應有開闊的人生觀，多嘗試多培養新樂趣，打開心靈之窗。

青少年及兒童 如何維持不煩惱

台北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科林亮吟醫師表示，當孩子被憂鬱情緒困擾時，並不像大人一樣會呈現憂慮、失眠等症狀，而是突然「活動力變得遲鈍」，例如，不再愛看電視或熱中喜歡的遊戲，時常坐著發呆，甚至會突然不安的大哭起來。

林亮吟醫師表示，兒童憂鬱症患者，很容易被大人以為是「又在偷懶了」。當孩子開始經常抱怨，無論怎麼努力都做不好某件事，或是時常胃口不好、亂發脾氣、功課變差、不想上學或上課時突然哭泣要回家。許多父母可能會把孩子的改變視為一種反抗或不懂事，反而管教得更嚴格，但事實上這只會讓兒童憂鬱症的情況加劇。

罹患憂鬱症的兒童多半不會自動好起





來，情緒低潮更可能演變成較嚴重的憂鬱症。因此，只要發現孩子的舉止有點奇怪或異常，一定要儘早請教有經驗的專業醫師，以免延誤治療，不僅對憂鬱症的復原有影響，對兒童自我價值與人格發展也常造成損害。

青少年憂鬱症

至於青少年憂鬱症，根據林亮吟的研究發現，接近九成的青少年常會「不喜歡自己」，即使是適應良好的青少年，也常會在一日之間情緒起伏且大感混亂，但這不代表他們患有憂鬱症，而是青少年在宣洩情緒的方式上常超出成人

的理解範圍與期待，所以要判斷孩子是屬於正常的情緒變化，還是已達到憂鬱症的程度，需要專業的協助。

醫學研究發現，引發青少年憂鬱症的原因包括生物因素、體質遺傳因素、生活壓力事件與青少年本身的心理因素。那些有較高自殺傾向的，通常也剛好是那些有犯罪、藥物濫用、受虐待、被疏忽、家庭溝通不良或遇到家庭解組等問題的青少年。

研究顯示，經常經驗到嚴重絕望感與疏離感的青少年，七成以上有憂鬱的現象。特別是當青少年在學業上退步，或人際關係受挫（如與朋友吵架、和女友或男友分手、和家人衝突），甚至少數性別認同有困擾的青少年，都很容易因疏離感而導致憂鬱。

多數罹患憂鬱症的青少年，或多或少會在言語、行動上流露蛛絲馬跡，所以，當青少年突然寫信、把心愛的東西送走、告訴朋友師長絕望想放棄的感覺、有自傷的行為、對某些藥物或武器的來源突然感興趣等狀況，就有可能走上自我毀滅之途，此時家人若未積極關心，往往就易發生悲劇。

從沮喪、情緒不佳到嚴重憂鬱

「憂鬱情緒」指的是一般人都會出現的一種感覺低落、無法愉快開懷、沮喪無力的情緒，而「憂鬱症」則是一種疾病，兩者不能畫上等號。

