



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。

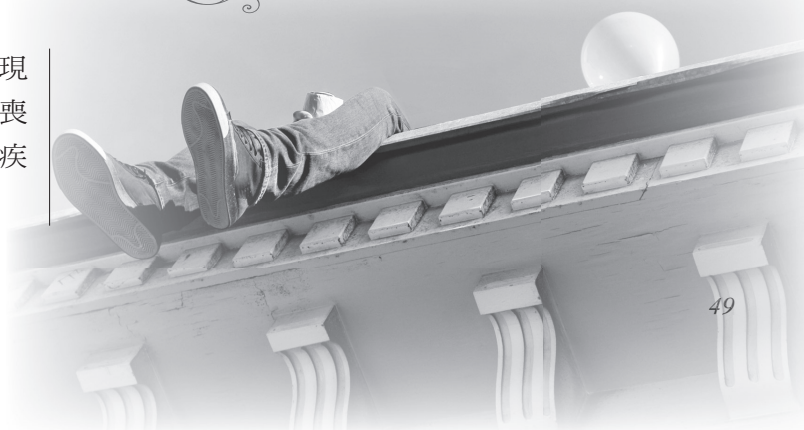
醫學研究發現，引發青少年憂鬱症的原因包括生物因素、體質遺傳因素、生活壓力事件與青少年本身的心理因素。那些有較高自殺傾向的，通常也剛好是那些有犯罪、藥物濫用、受虐待、被疏忽、家庭溝通不良或遇到家庭解組等問題的青少年。

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。





表一：憂鬱症常見症狀

1. 情緒低落
2. 明顯地對事物失去興趣
3. 體重下降或上升
4. 失眠或嗜睡
5. 動作遲緩
6. 容易疲倦或失去活力
7. 無價值感或強烈罪惡感
8. 注意力不集中或猶豫不決
9. 經常出現負面想法 (如：有自殺念頭)

所以目前坊間有很多公益團體或教育單位的「憂鬱篩檢」量表，皆屬於心理健康的次級預防，絕非「憂鬱症」篩檢。曾有老師針對某校1000位學生進行篩檢，檢出有200位同學有憂鬱情緒，最後再經進一步專業評估，僅15位有憂鬱症，且其中只有兩位是需藥物幫忙的「嚴重憂鬱症」，其餘13位「輕鬱症」同學只要接受輔導及追蹤輔導即可。

可見以評量表篩檢「憂鬱情緒」，就像糖尿病血糖篩檢、癌症篩檢、肺結核篩檢、兒童尿液篩檢一樣，重點在於關心身心健康狀況，提醒每個人注意情緒調適，及時尋求專業協助，而非讓每個人草木皆兵。

畢竟，每個人都會有心情不好的時

候，有時心情不好來自明顯的壓力，如與情人、朋友、同事吵架爭執或考試、課業、工作、身體有疾病等不順遂有關；有時心情低落卻沒有明顯的壓力、非月經周期，也非身體疾病的副作用。

當有明確的「壓力」造成心情低落，通常只能稱為「鬱卒」的狀態，但當事情發生後「憂鬱情緒」持續增加、時間又經過兩週以上，那麼就可能進入輕度憂鬱症了。

憂鬱症常見的症狀主要包括9項（見表一），評估的標準是：如果連續兩週，幾乎每天出現以上五種的狀況（每天都同時包含第1、2項），那麼最好快些尋求醫師的專業分析。鑑別是在憂鬱症的哪個階段則可見表二。

表二：憂鬱症分級表

輕度憂鬱症	中度憂鬱症	重度憂鬱症
失眠、焦慮	悲傷、精神運動性遲滯	有下列妄想：無價值感、罪惡、不健康、窮困
由旁人察覺病人情緒與行為與正常情形不同	情緒低落、有自殺意念	幻覺：聽幻覺、視幻覺
悲觀，但未有自殺想法	食慾差、性慾減低	
缺乏活力與興趣	焦慮、強迫症狀	

(取材自《精神醫學》學刊)

表三：台灣人憂鬱症量表(青少年及成人憂鬱情緒篩檢)

透視你的憂鬱情緒

很高興你打開了這份量表，這表示你已open your mind與我們一同關心自己的情緒
請根據您最近一星期以來，身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項！



	沒有或極少 每週 (1天以下)	有時候 (1-2天)	時常 (3-4天)	常常或總是 (5-7天)
1.我常常覺得想哭	☐	☐	☐	☐
2.我覺得心情不好	☐	☐	☐	☐
3.我覺得比以前容易發脾氣	☐	☐	☐	☐
4.我睡不好	☐	☐	☐	☐
5.我覺得不想吃東西	☐	☐	☐	☐
6.我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸坎綁綁)	☐	☐	☐	☐
7.我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快)	☐	☐	☐	☐
8.我覺得身體疲勞虛弱、無力 (身體很虛、沒力氣、元氣及體力)	☐	☐	☐	☐
9.我覺得很煩	☐	☐	☐	☐
10.我覺得記憶力不好	☐	☐	☐	☐
11.我覺得做事時無法專心	☐	☐	☐	☐
12.我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢	☐	☐	☐	☐
13.我覺得比以前較沒信心	☐	☐	☐	☐
14.我覺得比較會往壞處想	☐	☐	☐	☐
15.我覺得想不開、甚至想死	☐	☐	☐	☐
16.我覺得對什麼事都失去興趣	☐	☐	☐	☐
17.我覺得身體不舒服 (如頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服…等)	☐	☐	☐	☐
18.我覺得自己很沒用	☐	☐	☐	☐

(授權引用：行政院國家科學委員會93年11月17日台會綜三字第0930052121號函)
(董氏基金會心理衛生組提供)

台灣人憂鬱症量表

計分方式與解析分數



· 計分方式：

沒有或極少	(每週1天以下)	0分
有時候	(每週1-2天)	1分
時常	(每週3-4天)	2分
常常或總是	(每週5-7天)	3分

將所有十八題選項的分數相加，就可知道你的情緒狀態了！

· 分數會說話：

8分以下 真令人羨慕！你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人，繼續保持下去。

9分～14分 最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你？
給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著了解心情變化的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。

15分～18分 你是不是想笑又笑不太出來，有許多事壓在心上，肩上總覺得很沉重？因為你的壓力負荷量已到臨界點了，千萬別再「撐」了！趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦！

19分～28分 現在的你必定感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專業機構或醫療單位協助，透過專業機構的協助，必可重拾笑容！

29分以上 你是不是感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過，無法掙脫？因為你的心已「感冒」，心病需要心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫生檢查，透過他們的診療與治療，你將不再覺得孤單、無助！

(感謝審核此單張之台大醫院兒童心理衛生中心宋維村主任、朝陽科技大學社工系黃國彥教授、台北市立聯合醫院松德院區胡維恆顧問醫師及東吳大學心理系張本聖副教授)

(董氏基金會心理衛生組提供)

