

得到它並不是誰的錯，
也不是一項缺點；
如同其他疾病一樣，
憂鬱只是疾病的一種。

近年來罹患憂鬱症的人數成直線的上升，很多以前行為上不明原因的躁鬱行為也因為醫藥界對憂鬱症的研究，而有了治療的契機。

要了解憂鬱症，首先要知道在醫學上「憂鬱」的定義是什麼？

憂鬱是・一種悲傷的狀態

- ・一種異常的情緒狀態
- ・一種臨床上的精神疾病

在醫學臨床上憂鬱症又有下列的分類：

- ・重度憂鬱症
- ・輕度憂鬱症
- ・雙極症憂鬱期（又稱：躁鬱症）
- ・內科疾病相關之憂鬱症
- ・因藥物引起之憂鬱症
- ・適應障礙併發之憂鬱症

在此，我們先不對疾病型與因服用藥物所引起的憂鬱症作論述，先就一般人口中相傳的憂鬱症做更詳細一點的資訊陳述。

憂鬱症的病因

1.生物學的因素

生理上造成憂鬱症的因素，除了遺傳的體質之外，醫學界上還發現，當人體中樞神經系統的神經化學傳導物質中的「新腎上腺素」、「血清素」、「多巴胺」等不足時，會引發憂鬱症。

2.心理因素

個性固執、要求完美、死心眼、過度依賴他人、過度要求他人，以及對於小壓力卻有大反應的人，都容易得到憂鬱症。

3.環境因素

環境因素為個人的職業別、工作環境、家庭生活等壓力所引起的憂鬱症。

憂鬱症的診斷因生理機能檢測困難，多以症狀作為診斷依歸，如果要實際檢測體內的神經化學傳導物質是否不足時，必須檢測腦脊髓液，或檢測神經化學傳導物質受體，在檢測手續上需要相當的縝密與繁瑣，無法像驗血般普及，目前的醫學界在憂鬱症的診斷上，都以症狀的表現來做診斷是否罹患憂鬱症的準規。

症狀：

- 1 常感到情緒低落、沮喪或絕望。

- 2 失眠或睡眠過度。
- 3 對日常活動失去興趣或樂趣。
- 4 無價值感或過度不適當的罪惡感。
- 5 常感到疲勞或缺乏活力。
- 6 精神難以集中，或思考力、決斷力驟減。
- 7 精神運動激昂或遲滯：喜悲情緒快速地兩極轉換，或毫無反應。
- 8 食慾突增或突減，體重明顯減輕或上升。
- 9 反覆地想到死亡或自殺意念，甚至企圖自殺或構思自殺計畫。

如果個人的自我檢測發現上述的 9 項症狀中有 5 個症狀為期 2 星期以上，並且發現憂鬱的情緒不易化解，已經影響生活時，應該懷疑自己是否罹患憂鬱症，最好向醫師查詢。

憂鬱症的治療

1.抗憂鬱症藥物

目前的醫學藥物對於重度或輕度憂鬱症的症狀緩解、功能恢復，有 60~80% 的效果，唯患者應服藥 6 個月至 12 個月，以預防再發。目前醫學研究發現患者發作次數愈多，再發頻率愈高；持續服藥治療可以減少再發次數。

如果在服用抗憂鬱症藥物期間伴隨副作用發生時，應該要和醫師商量，尋找適合自身體質，而且副作用最低的藥物。

有些甲狀腺功能低落的患者，或是更年期婦女，也容易因生理的變化或賀爾蒙的不足而罹患憂鬱症，在尋求醫療時，應雙向交叉問診治療。

2.心理治療

重度憂鬱症時，除了服用藥物之外，應該同時尋求精神科醫師的協助。輕度憂鬱症患者則可以藉助運動、戶外運動、接近大自然、培養嗜好等活動減輕症狀。

3.環境調整

有些患者可能因為個人因素無法達到環境調整，可以尋求家人、朋友的協助，改善不當的環境因子，幫助病情早日康復。

4.調養性的療法

食物中必需脂肪酸（例如：Omega3,6,9）與維他命 B 群，是細胞、神經傳導中很重要的營養物質，憂鬱症患者在飲食上應該注意攝取足夠的量。

必需脂肪酸常蘊藏在食用植物油，唯進入體內後需要 B3、B6、C、E、鎂、鋅等物質才能合成，因此在日常飲食中必需注意營養的均衡。

健康的腸道中可以自行製造某些維他命 B，保持腸道中腸益菌的不匱乏亦是很重要的一環。

也有很多患者尋求中醫的協助，由於目前的醫學界的研究都以西醫為主，中醫方面的研究報告極少，在此不予論述。

憂鬱症是一種疾病

不是個人的情緒問題而已

在憂鬱症還未普遍被重視以前，很多人都誤認為憂鬱症是個人思想、情緒不當所引起的。可是，醫學界已經研究發現，患者得到憂鬱症並不是誰的錯，也不是一項缺點；憂鬱症如同其他疾病一樣，只是疾病的一種。

因此，憂鬱症患者和其他疾病患者一樣，需要尋求醫師的協助，以藥物或其他治療方式改善這個疾病。很多的憂鬱症患者在發病的初期往往是不自覺的，因此對憂鬱症有正確了解，對自己或周遭的家人、朋友是一個很重要資訊應用，讓自己或親友能夠不受此文明病的困擾，讓每一個人更健康。醫學界亦認為建議初期憂鬱症患者就醫，是讓憂鬱症早日痊癒的不可或缺因素。