

情感型精神病之憂鬱症 Q & A：

Q1：何謂情感型精神病？

A1：情感性精神病是一組以情感活動過度高漲或低落為基本症狀的精神病。分為憂鬱性疾患(意即:重鬱病、低落性情感疾患及其他未註明之憂鬱疾患)、雙極性疾患(意即:第一型雙極性疾患、第二型雙極性疾患、循環性情感疾患、及其他未註明之雙極性疾患)、一般性醫學狀況造成的情感性疾患及物質誘發之情感性疾患。

Q2：何謂憂鬱症？

A2：憂鬱症是一種情緒疾病，其核心症狀主要有持續情緒低落、失去興趣、快樂不起來、體力減少（例如：胃口降低、失眠）、活動減少及合併其他身體不適；憂鬱症也是慢性、常復發的疾病，可以使人社會功能喪失（例如：人際互動、家人關係、甚至自我照顧能力）。

Q3：什麼情況容易得憂鬱症？

A3：任何人種、年齡、教育程度、職業都可能得憂鬱症，易引起憂鬱症的情況如：

- 1、性格：要求完美、神經質、容易緊張、焦慮、固執...等。
- 2、遭遇以下生活事件：
 - (1)感情問題：失戀、結婚、婚姻不調和、分居、離婚、喪偶...等。

- (2)學業、職業問題：升學、轉學、成績下滑、升遷、離職、換工作、失業、退休...等。
- (3)社會與經濟問題：疫情蔓延、貧窮、嚴重的財務困難...等。
- (4)健康問題：意外、懷孕、流產、產後、罹患嚴重生理疾病...等。
- (5)失落經驗：重要的親友去世或離開身邊、遺失重要物品...等。

Q4：憂鬱症的病因是什麼？〈壓力指數參考附件一〉

A4：引發憂鬱症的原因很多，有時是許多原因造成的，如：

1、生物因素：

- (1)基因：遺傳。
- (2)腦中化學物質不平衡：神經傳導物質中的血清素(Serotonin)、正腎上腺素(norepinephrine)。
- (3)賀爾蒙失調：產後、月經前、更年期、甲狀腺機能低下...等。
- (4)季節改變：秋冬季日照短易引起季節性影響失調(SAD)，日照會影響褪黑激素、血清素改變。

2、環境因素：肉體、性及情感虐待、重大創傷事件...等。

3、心理人格因素：個性完美、神經質、處理壓力事件易用逃避或遺忘、壓抑情緒...等。

4、身體疾病：腦部外傷、腦中風、心肌梗塞...等或及他慢性疾病併發憂鬱症的情緒反應。

5、藥物引起的憂鬱症：腎上腺皮質類固醇、抗高血壓藥(如：Reserpine)、抗心律不整藥(如：Digoxin)、中樞神

經興奮劑戒斷(如：安非他命)、鎮靜安眠藥戒斷(如:FM2、Valium)...等。

Q5：憂鬱症的症狀是什麼？

A5：

1、鬱悶低落的情緒持續2週以上未獲得改善。

(1)暴飲暴食或食慾差，體重改變。

(2)嗜睡或失眠。

(3)動作呆滯遲緩或躁動不安。

(4)疲倦、虛弱無力、沒精神。

(5)過多的罪惡感、覺得自己沒價值、沒用。

(6)注意力不集中、記憶力減退、判斷力差無法下決定。

(7)自殺意念及行為。

Q6、當憂鬱患者出現自殺傾向時該如何自助？

A6：處理方法：

1、說出心中的痛苦與恐懼，別讓自己的孤單扛下全部的負擔。

2、找人傾訴問題與感覺是非常重要的，必要時可打協談中心、生命線...等。〈參考附件二〉

3、告知親友，尋求陪伴，必要時主動報警協助就醫。

4、尋求醫療協助，找專家談，找出活下去的理由或宗教上的心靈慰藉。

5、學習放鬆自己的方法：腹式深呼吸、靜坐冥想。

Q7：憂鬱症怎麼治療？

A7：不同的患者因病情有不同的治療方式，方法如下：

1、藥物治療：一般治療效果要 2 週以上，甚至 1-3 個月後才會有效果，需耐心等待及與醫師保持聯繫，定期門診追蹤。

2、心理治療：需較長的時間進行，約 12 星期，透過認知行為治療改變患者的想法、感覺和行為。

3、生活方式：

(1)陽光、運動及規律的生活是治療憂鬱症良方。據研究陽光可改善憂鬱情緒；藉由運動可紓解壓力、放鬆心情。

(2)學習樂觀心存凡是都有「光明面」的看法。

(3)親友支持、鼓勵。

4、電氣痙攣治療。