

淺談憂鬱症

家庭醫學部 戴英修醫師/劉瑞瑤醫師

“每天早上起床是一件很痛苦的事，我只想躲在棉被裡，不想和任何人說話。”“我沒有什麼食慾而且瘦了很多，任何事都引不起我的興趣。”“我無時無刻都很累，還有晚上都睡不好，但我必須繼續過下去，因為我有小孩和工作，這讓我覺得任何事都不會好轉，生命好像沒了希望。”“我開始在工作上忘東忘西，朋友注意到我時常恍神”“她告訴我她曾經很憂鬱，還有從她的醫生那得到幫助。”

您身邊的人是否有過上述的情形呢？首先我們要區分「憂鬱」和「憂鬱症」的不同。「憂鬱」是正常的情緒反應。而「憂鬱症」是種腦功能失調，造成長期、病態性的情緒低落。根據聯合國世界衛生組織(WHO)，在 2020 年全世界有三大疾病需要重視，包括：心血管疾病、憂鬱症與愛滋病。憂鬱症為何影響人類健康如此嚴重？在台灣，每一百個人當中，就有二到五個人正受到憂鬱症所苦。然而，憂鬱症患者中只有百分之三十願意就醫，病情嚴重而未就醫的患者可能導致自殺。據統計，自殺死亡的個案中有百分之六十至六十五是因為憂鬱症，在台灣，每兩個多小時就有人自殺而身亡。何謂憂鬱症呢？根據「美國精神疾病診斷與統計手冊」，憂鬱症診斷準則包含以下九項條件中五項，其中必須包含第一或第二項，五項症狀持續超過兩周，且造成功能的下降：

1. 持續低落情緒
2. 對諸多事情缺乏興趣
3. 食慾減退、體重減輕（或食慾大增，體重增加）
4. 失眠或嗜睡
5. 倦怠感，即使沒做事也覺得很累
6. 動作思考緩慢，或急躁不安
7. 注意力不集中、無法決定事情
8. 悲觀、無望、自責，或罪惡感
9. 自殺想法及行爲

提醒讀者，並非所有情緒低落都是憂鬱症，憂鬱症中的低落情緒必須是幾乎整天且每天的心情憂鬱，持續超過兩周。因此短暫的情緒低落並無法構成憂鬱症的診斷。

那麼憂鬱症可以治療嗎？憂鬱症的治療包含藥物治療及心理治療，輕度憂鬱症患者可接受心理治療，但中重度憂鬱症則必須以藥物治療。當然，規律的生活、充足的營養、適當的運動及親友的陪伴都有助於憂鬱症的復原。及早發現及早治療，憂鬱症是會復原的。憂鬱症的治癒率很高，醫師可以消除或減輕百分之八十以上病人的症狀，但憂鬱症具有慢性化與反覆發作的特性，掌握發病徵兆，及時掌控治療時機，才能幫助你所愛的人真正遠離病痛折磨。