

# 憂鬱症(2)

修訂日期：110年4月

## 一、為什麼罹患憂鬱症？

- 1、遺傳：臨床上常可看到同一家族中有許多同樣的病例，早期以雙胞胎作研究，也發現同卵雙胞胎同時發病的機會非常高。
- 2、個性：較神經質、自信心差的人，往往易對外界壓力或種種不順利產生挫折感，也容易折磨自己，為一點點小事就想不開。
- 3、環境因素：遭遇重大打擊，如失戀、車禍、親友亡故等都可能引發疾病，但這和個人個性也有關，每個人承受打擊的程度本就不同。
- 4、身體因素：患有某些疾病的人，罹患憂鬱症的比例也比較高，如甲狀腺機能異常、腦中風、心肌梗塞的病人，尤其是腦中風後身體發生功能障礙的人，更常見併發憂鬱症的心理反應。
- 5、藥物引發的憂鬱症：這部份的治療可說最簡單，只要停藥或換藥便可，但由於一般醫師較少注意到病人的心理變化，因此常忽略掉這個可能性，結果病人愈是吃藥，病就愈重。臨床上最常見的是一些降血壓的藥物。這些藥物對大部分病人而言效果都很好，但少數具有特殊體質的人，卻會引發憂鬱症。



## 二、憂鬱症症狀：

- 1、心情沮喪：有的人會描述為「沮喪」、「傷感」、「情緒壞」、「悶得很」、「寂寞」或、「無聊」，但有的則以「胸部沉重苦悶」、「胃部空空的」或「喉嚨裡被什麼東西塞住」等來形容。
- 2、食慾減退或增加：幾乎每天食慾減少或增加，體重在一個月內體重變化達5%。
- 3、失眠或嗜睡：通常屬於「早醒」型，睡是可以入睡，不過噩夢連綿，極早醒來，醒來後，心情特別壞，再也不能入眠。



- 4、倦怠感：輕度病人覺得比以前容易疲勞，過去長時間工作也不覺疲倦，現在稍微一動就覺得沒有精力。
- 5、悲觀、無望：輕度將任何事都往壞處想。中度者覺得將來沒希望，外人亦難要求他們做任何事。嚴重者會有自己走向絕路，不會好的感覺。
- 6、罪惡感：有的病人會產生一種缺少事實根據的內疚，認為自己做錯了什麼事，害了大家。
- 7、失去自信，低估自己能力：認為是自己無能所致。中度者會討厭自己，自覺是無用的人，什麼事都做不好等對所有不如意的遭遇卻歸為自己缺憾的證據。嚴重者則從自厭變成自恨，自覺是個可惡的人，往往自認活著只增加家人負擔而已，不值得再繼續活下去。
- 8、失去興趣：輕度時覺得日常工作是種負擔。中度的人一天到晚都覺無聊，工作上的成就也就也消失，偶爾出外旅行或可興奮些，但一回到原來工作又有無聊感覺。嚴重者對任何事都不會覺得有趣。
- 9、思考能力或專注力減退、無判斷力：輕度者常要求別人做決定。中度時連日常生活，如穿什麼衣服，走那一條路上班，要不要理髮，晚上煮什麼菜都要長時間考慮。嚴重者則根本不願做任何決定。
- 10、意志力喪失：輕度者覺得做什麼都提不起精神來，或自覺是機器人，被迫做一些事情。嚴重情況則有時連起床、吃飯也得強迫。通常到此程度，病人也會拒絕與人交談而被誤診為昏迷或癡呆。
- 11、自殺意念及行為：輕度患者中有三分之一會有「死了算了」的念頭。中度時此意念較強烈、頻繁，且直接。嚴重者想死的意志很強烈，但沒有力量去執行。少數人甚至列有詳細的自殺計畫。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科  
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號  
電話：(04)2572-1694

