

憂鬱症(1)

修訂日期：110年4月

一、根據美國精神醫學會「精神疾病診斷及統計手冊」的建議，當有以下症狀時，且持續超過2週，就必須慎重注意可能有憂鬱症的問題。

- 1、是否常會因為不知道明天的生活會不會更好，而覺得情緒低落與沮喪？
- 2、是否覺得沒有胃口或不明究裡的大吃大喝？
- 3、是否常有睡眠問題，或比平常早醒幾個小時？
- 4、是否會無緣無故的緊張或憂鬱？
- 5、平常使你快樂的事情是否變得沒有吸引力？
- 6、是否對人感到煩惱、易怒，或對你的親朋好友漠視不關心？
- 7、是否覺得疲倦、想睡，而且做事失去幹勁？
- 8、是否對自己的小失誤或缺點感到失敗和有罪惡感？
- 9、是否覺得很難想清楚？
- 10、是否常會想到自殺念頭？



二、憂鬱症帶給家庭的衝擊與影響：

- 1、照顧者情緒的不安、低落：當生病的家人有憂鬱症狀，情緒沮喪，甚至沒有理由的愁眉不展。漸漸地，家人從支持、安慰轉為生氣與批評。
- 2、家人互動關係品質下降或緊張：人有憂鬱症，即使輕鬱階段，也很難僅靠打氣就會改變；家人常會使勁全力的鼓舞支持，但家人的投入與改善比例不平衡，或方法無效，家人關係會日趨不佳或緊張。
- 3、不知如何照顧：家人都非醫療專業，沒有訓練，常解釋憂鬱症是想不開，於是會想辦法解開其心結，效果很有限，常會出現事倍功半的照顧，使自己情緒與力量都耗損。

- 4、家人對照顧方法的意見不同：每個人看憂鬱症的家人都會想極力去幫助他，但不同學說就有不同的照顧方法，常為照顧意見不同而關係緊張、或方法不一致。
- 5、家人的照顧分工問題：家人無法講明照顧責任，再加上其他壓力，可能會使照顧分工的問題成為家人衝突的來源。
- 6、家庭角色的改變：家庭成員有他本來的角色與功能（例如：父親負責賺錢），生病會使原本的角色功能有改變(例如：母親從家事者變成經濟收入者)，成員也需面對角色的改變與學習新的技能，這是任務上的轉變，個人內在的情緒也需要調適。
- 7、家人需調適在家中角色的轉變：憂鬱症來時，認知與情緒低落到無法做決定與表達，變成一個被照顧、被保護的角色，因此生病家人可能有另一層面的挫折與沮喪。
- 8、經濟受到影響：如果生病家人是經濟主要來源，容易發生家庭收入大減的危機，或因醫療相關經濟開銷，也影響經濟狀況。
- 9、自殺危機：自殺是憂鬱症患者最嚴重的狀況，當病人從口出想自殺，到企圖自殺到發生自殺，家人常無法預期與分辨，要面對這種生命不確定的危機。如何防治自殺更是家人與生病者很大的考驗。
- 10、家屬個人生活品質的影響：憂鬱症是認知與情緒變化，是家人在照顧上所花心力更多，常常下班為處理生病家人的情緒，照顧者無法得到較好的休息、個人生活品質頗受影響。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

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

