

大學生與他們的憂鬱

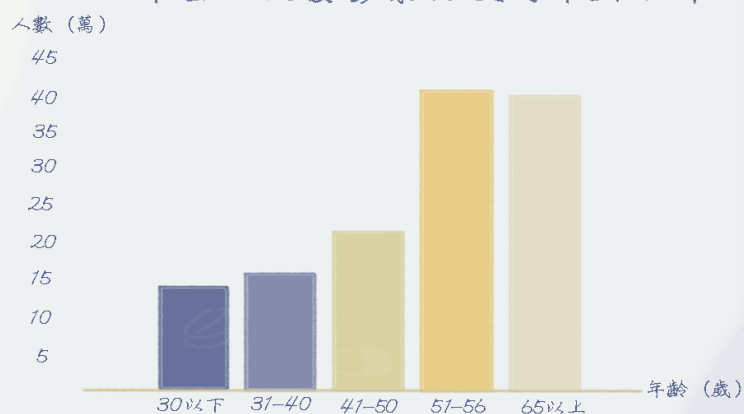
記者 黃順愉 報導

2020/05/17



2018年全台抗憂鬱藥物
使用人數達1,330,204

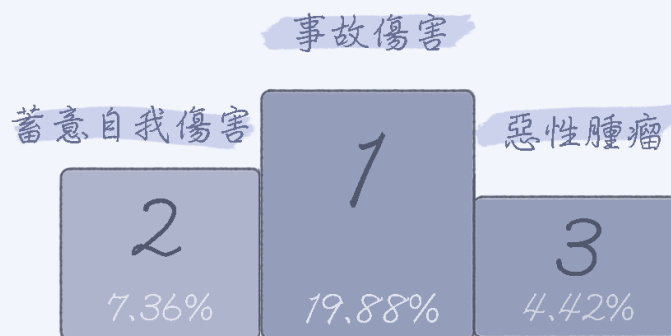
2018年全台抗憂鬱藥物使用年齡分佈



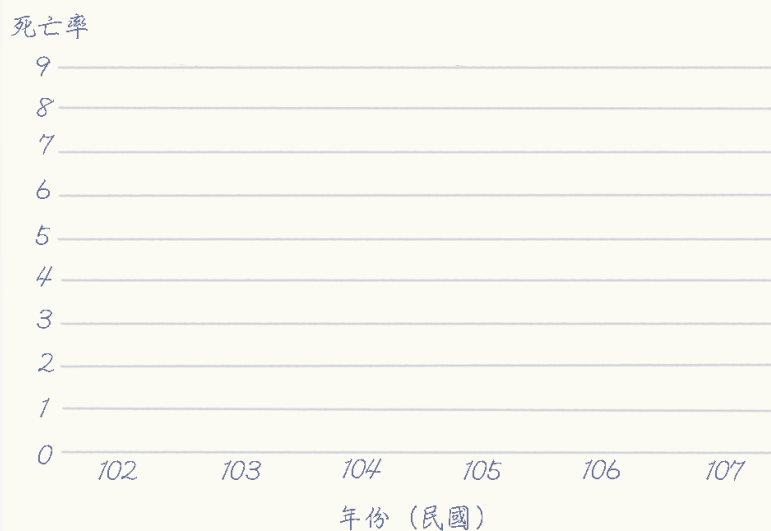
嚴重的憂鬱會造成死亡

蓄意自我傷害而造成18-24歲人口死亡
連續5年排名第二

103至107年18-24歲死因及死亡率



歷年18-24歲蓄意自我傷害死亡率



18.7% 的大學生
表現出輕度至中重度的憂鬱情況，
需尋求專業協助。

每5人就有1人大學生

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

有明顯憂鬱情緒。



大學生4大壓力來源



未來生涯發展



課業負擔



自身與家庭經濟狀況

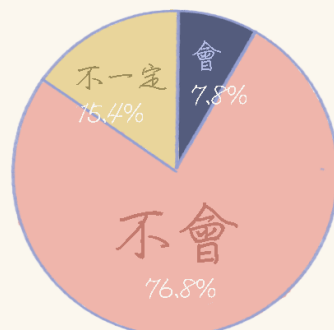


身材外貌

大學生因憂鬱情況，
向學生輔導中心尋求幫助的比例

不會求助的原因

1st



9種應該接受諮商的徵兆



1,

長期或幾乎每天都心情憂鬱

2,

無法專注，無法決斷



3,

體重和食慾暴增或暴減

4,

每天失眠或嗜睡



5,

對所有活動的興趣或快樂減少

6,

精神運動性激動或遲滯



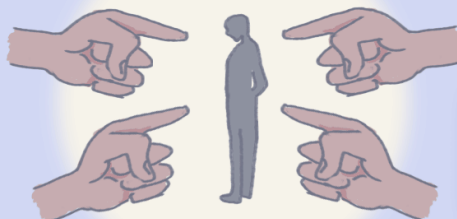


7,

易感疲累缺乏活力

8,

有罪惡感或無價值感



9,

反覆想到死亡

當連續兩週出現以上症狀，應該
即時尋求專業幫助。



你的憂鬱可大可小，

千萬不要輕易忽視。

唯有正視問題，尋求專業幫助



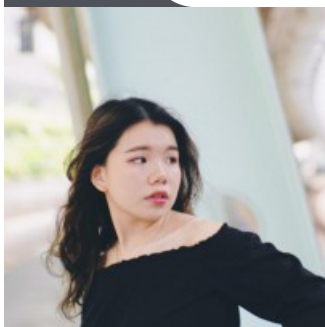
才可免於掉入憂鬱漩渦。



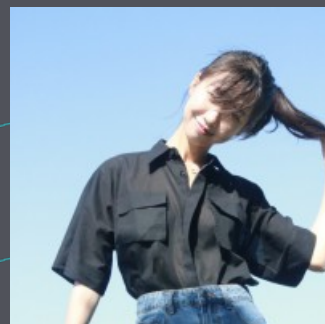
(圖片來源 / 黃順愉製) 資料來源：衛生福利部統計處1、衛生福利部統計處2、心理衛生中心、青少年憂鬱症

關鍵字：大學生、憂鬱症、自殺、校園諮商、憂鬱徵兆

縮圖來源：黃順愉製



記者 黃順愉



編輯 邱欣誼