

認識憂鬱症

◎ 整理 鄭銘鎮

為何會憂鬱

現代人每天面對數倍於傳統環境的競爭壓力，接踵而至的各種不同資訊，瞬息驟變的趨勢，個人角色常常要多元扮演，加上人際關係越來越是以功利為出發點，人情關係日漸淡薄，種種都使得個人的工作壓力日益增大，精神上的負荷在如此的神經緊繃下，常常變得不堪一擊。繼癌症、愛滋病後，憂鬱症已成為世紀三大疾病之一，根據WHO的研究中發現每百人中有三人有憂鬱傾向，因此帶來的身體疾病甚而自我毀滅的例子比比皆是。

什麼是憂鬱症與常見的症狀

過去對憂鬱症的了解很少，在社會上常帶有污名化的現象。研究顯示，憂鬱症是大腦神經化學物質不平衡的結果。在一生中男性發生機率約為12%，女性則為25%，任何年齡層皆有可能受其影響，憂鬱症也被稱為【心的感冒】。它並不是個性抑鬱，內向寡歡者的專利，情緒起伏大、工作狂熱或深獲人緣的人，同樣有得到此症的可能；情緒低落其實是生活中極普遍的經驗，但若是長期性的低潮、胃口變差、不想說話、睡眠障礙、行動遲緩或對平常極喜愛的嗜好失去興趣，就要開始注意是否應尋求協助，或有就醫的必要；時常頭痛、挫折感持續加重、無法承受太大之壓力、情緒不知如何排解、容易悲觀常有灰色思想、充滿罪惡感時而有厭世或自殺徵兆，以上種種都是憂鬱症患者常有的表現模式。就算在社會或人群中表現傑出者，亦難逃憂鬱症的侵擾；頂尖的職業運動員、優秀的企業人士、傑出而知

名的醫療人員或光鮮亮麗的明星，和一般市井小民一樣，非常多都曾受到憂鬱症所苦。憂鬱症有慢性化與反覆發作的特性，常常患者會尋求旁門左道嘗試各類偏方，不僅延誤治療更容易使病情加劇；這不是危言聳聽，二十一世紀人類面臨最大的疾病課題正是【憂鬱症】。

揮別憂鬱

憂鬱症常用的治療方式，包括藥物治療和心理治療，可以單獨或合併運用，雖然不易完全治癒，但是只要遵照醫師指示，病情絕對可以控制穩定。治療過程中，家人及朋友扮演極為重要的角色。有憂鬱症患者的家庭多半是當事人提不起勁，吃不下睡不好，缺乏現實感，孤立自己不與人交談，就算是已經在服藥中仍是會如此，此時家人與患者溝通不良，家人有越來越不耐煩表現，甚至責怪當事人凡事偷懶不按時吃藥，指責他不配合家人的出遊或作息，最後結果往往是當事人想振作，卻徒增無助感而痛苦加劇，讓整個家庭都籠罩在【其實你不懂我的心】的悲情中。

家人應該扮演盡力撫慰，讓患者能夠充分信任的角色，使患者得到完整的休息（包括身體和心靈方面），無條件傾聽並表示出感同身受是很重要的；照顧並與憂鬱症患者相處，需要極大的耐心與容忍，如果有其他可信任的人共同分擔與分時照顧，不失為一種方法，但是照顧者的角色需一致，否則患者會對照顧者產生明顯的好惡差異；別忘了，患者絕非自願，唯有不離不棄才能帶領他走出痛苦重拾歡笑。

自我檢測

有一些方法可以做為檢測是否有憂鬱的傾向：

1. 對嗜好、興趣、工作、感情/親情的興趣下降
2. 心情持續低落，無法擺脫不好的情緒，重拾歡笑
3. 睡眠障礙，一直賴床，睡眠品質差，或睡眠時數過長也需注意
4. 心情容易煩躁、易怒、常常不耐煩
5. 吃不下或不停找東西吃
6. 一直覺得自己的思考能力、專注力、記憶力衰退
7. 反覆有死亡的念頭
8. 時而有自殺的徵兆

每位患者得到憂鬱症的時機點不盡相同，多半是重大壓力來臨時；季節性的憂鬱症，如冬天/日照時間短，在歐美亦常引發憂鬱症。

面對憂鬱症要處之泰然，情緒低落悲傷是遭受重大打擊必經的常態，可以有以下管道作自我調整：

1. 找些安全的事情做，藉以轉移注意力，例如散步或閱讀
2. 從朋友中挑出一些適合傾訴的對象，來分享不愉快與壓力
3. 盡情的流淚大哭一場
4. 由以往的記憶中尋找失去的快樂
5. 常做腹式呼吸，以求冷靜的心靈
6. 凡是只求盡力，切勿強求

7. 在體力和環境的許可下，用耗盡全身力氣的運動來發洩
8. 以簡單的塗鴉，寫字書畫等紓發感受
9. 直接把懷疑的事情找出答案
10. 放慢生活步調，一次處理一件事，例如避免用餐時邊看書報電視等
11. 避免在憂鬱情緒下執行重大決定
12. 即使處於情緒低落的狀態，也要適度尊重他人
13. 避免不理性的購物與飲食
14. 多走出室內，迎向戶外活動，接受陽光洗禮

要擺脫憂鬱並不困難，轉移注意力，積極尋求容易達到的目標，避免陷於自怨自艾的情緒，多參與義工活動與人相處，如此一來也將容易擺脫陰影。

後記

感謝服務於台北市立醫院松德院區，陽明學長林世光醫師提供資料協助。正因為憂鬱症的侵襲，隱藏在我們未來的生活，筆者收集資料之餘，期望以最淺顯易懂之文句表現，來描述這個二十一世紀的文明病。感謝最親密的家人（母親、胞弟、胞妹、最愛的內人、晴與曼曼），在家父重度憂鬱時期，與我攜手面對並渡過這段難熬的日子。每個人生活的大環境，多數時候不是自己所能選擇的，但是我們絕對可以選擇要去面對的態度與方法；期盼各位在牙醫領域表現優異的校友們，都能在【身·心·靈】全面健康的情況下，迎接未來的美好人生。