

憂鬱症3大核心症狀，5撇步保衛身心健康



現代人生活緊張，有憂鬱症狀的人也不少。台大精神科名譽教授、自殺防治學會理事長李明濱曾受訪指出，每個人都會憂鬱，但不見得是憂鬱症。憂鬱症是一種症候群，當情緒低落並伴隨相關認知問題及生理症狀，持續超過兩周以上，同時造成個人生活功能的障礙或苦惱，才被界定為符合憂鬱症的標準。

憂鬱症的診斷標準(DSM-5)共有九個症狀，至少**有五個症狀以上且持續超過兩週**，大部分的時間皆是如此，就需要趕快尋求他人的協助囉！

1. 快樂不起來、煩躁、鬱悶
2. 興趣與喜樂減少
3. 體重下降(或增加)；食慾下降 / 增加
4. 失眠/嗜睡
5. 思考動作變緩慢
6. 整天想躺床、體力變差
7. 覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法
8. 腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心
9. 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫

(資料來源：社團法人台灣憂鬱症防治協會)



請張貼於班級公佈欄

馬偕醫院精神醫學部主任、馬偕自殺防治中心方俊凱說，當朋友心情不好、想說話時，親友只需傾聽，不要急著回應。憂鬱症患者的親友們，大多會很緊張地希望可以立即幫助對方，「有什麼需要幫忙？」，未必會有好效果。

方俊凱建議改為「你最近過得怎麼樣？」讓對方覺得被關心與支持。



時序入秋，情緒障礙中的「季節性情感疾病」也較易好發。如果察覺自己情緒上有重大變化，草屯療養院長臨床心理師張一賓建議，透過「防『鬱』5撇步」來防治憂鬱症和維持身心健康。

防『鬱』5撇步

1. 「足夠的休息及睡眠」，每日睡7至8小時，保持活力充沛迎接挑戰。
2. 「多做運動」，每周至少運動3次，每次約30分鐘，運動後大腦分泌令人開心愉快的腦內啡，是最佳舒緩情緒的方式。
3. 「培養個人興趣及嗜好」，留點時間給自己做喜歡的事，平衡生活及工作的壓力。
4. 遇到苦惱及困擾時，懂得「找人傾訴心中不悅」，向信任的人傾訴心中憂悶，及時發泄才不會積壓成疾。
5. 「保持積極及愉快情緒」，學著正面樂觀讓自己快樂，能提升個人能力、流露自信，對工作充滿熱誠，令生存富有意義。

尋求專業的「輔導室資源」，找輔導老師聊一聊，也是一個有效的紓壓方式喔！祝福大家都有一個充實且快樂的學校生活！

【參考資料】

<https://health.udn.com/health/story/5964/6543288>

<https://www.twtcpa.org.tw/column/743>

