



✓ 《憂鬱症介紹》

一. 憂鬱症-症狀

兩大症狀(需符合其一)

1. 情緒低落，坐立不安
2. 對生活失去興趣

其他症狀

3. 體重異常增加或減少
4. 失眠或睡眠過度
5. 思考遲滯
6. 疲勞或失去活力
7. 無故的罪惡感
8. 注意力衰退
9. 時常有死亡或自殺的念頭

◆ 以上症狀如同時出現5項（含）以上，並持續2周以上，皆可診斷為憂鬱症

二. 憂鬱症-種類

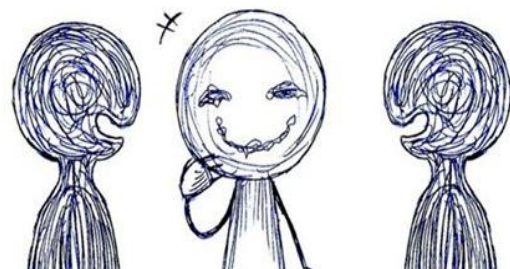
1. 輕鬱症:較不嚴重的憂鬱症，年齡層約20歲左右
2. 重鬱症:嚴重憂鬱症，可能會干擾工作、飲食、睡眠等
3. 產後憂鬱症:產後的輕度心理和行為障礙，發生率為10-15%，一般在分娩後三個月內發作，持續三個月
4. 冬季憂鬱症（季節性情緒失調SAD）:通常在秋季或冬季發作，在春季緩解，高緯度的居民較容易發生

三. 憂鬱症:-迷思

1. 錯誤:憂鬱症常會哭
正確:情緒空白，無法表達
2. 錯誤:只有藥物治療才有效
正確:對於輕度到中度憂鬱症，「對話」療法與藥物一樣有效

資料來源:小鬱亂入

圖片來源:<https://news.gamme.com.tw/1469310>，<https://clickme.net/36179>



所謂幸福，是看到路旁的蒲公英，覺得漂亮，不需要看到一百萬朵玫瑰花，幸福是一種覺得自己很幸福的意志。

✓ 《抒發憂鬱》

1. 偶爾丟出一點負能量，其實是正方向的

把負能量往外丟的同時，你也會從他人聽到故事後的反應，來得到不同的思考角度，也許，事情真的沒有你想的這麼嚴重，說著說著，也慢慢沖淡了你的怒火。分散風險，也是發洩的一種方法，但是要小心，不要太頻繁的這些負能量拋出去給你身邊的人，你也要適時的給予正能量的回饋，才能得以平衡。

2. 哭泣能讓你身心舒暢、減輕壓力

儘管因傷心而哭泣，但這個行為實際上能讓你的身體在化學層面感覺更好。由於哭泣會降低體內的錳含量，其為影響情緒的物質，含量過高會引起焦慮、易怒、攻擊性、疲勞與緊張。所以當你哭的時候，體內錳含量及毒素、和形成壓力的化學物質，如催乳素、腎上腺皮質素和腦啡肽也會跟著減少，情緒也得以發洩，保護自己免因壓力而加劇病情。

出處:<https://health.ettoday.net/news/839727#ixzz6b0UWbcvq>(ETtoday新聞雲)

3. 善用人脈資源

面對憂鬱時，你並不孤單，在身邊有許多的人關心著你；當你心中有所憂鬱的時候，不妨將你的心事訴說給身旁的家人或朋友聽，如果身旁的人沒有空餘的時間聽你抒發心中的憂鬱及傷痛時，輔導室的各位老師也都願意抽空陪伴你，陪你度過憂鬱的時光。



✓ 好書推薦:《我的憂鬱症》

作者/繪者:Elizabeth Swados

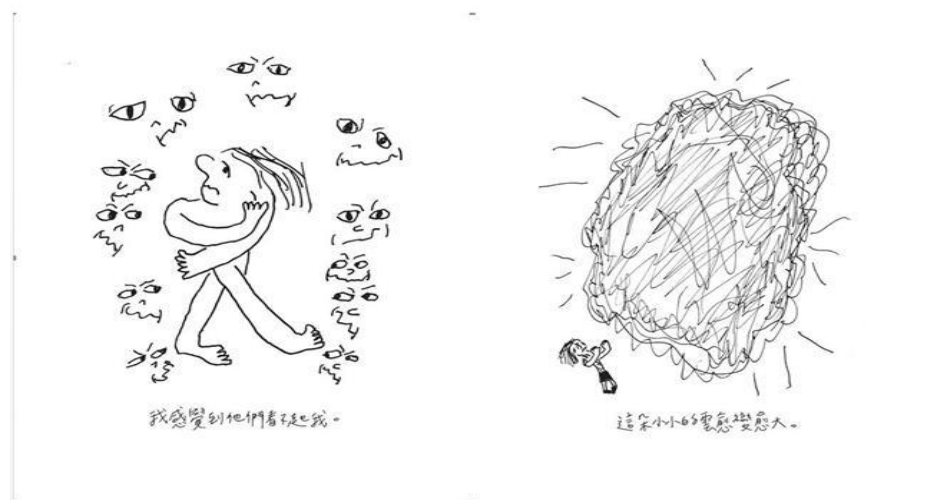
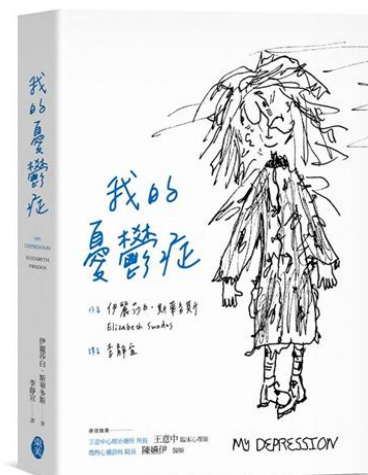
譯者:李靜宜

作者把自己被憂鬱症困擾多年的親身經歷，透過簡短而真誠的文字與透露出焦慮的圖畫，以幽默又令人揪心的風格，讓我們可以試著感受憂鬱症患者充滿不安的內心世界。

作者在書中提到憂鬱症會使情緒陷入低落，不安與焦慮如影隨形，但她確實一點一點的在找尋方法改善，從改變自己看待事情的角度，到最後學會愛自己。得到憂鬱症並不是錯，更重要的是擁有去面對，並克服它的勇氣。

出處:1. <https://www.books.com.tw/products/0010841613>

2. http://www.eslite.com/Search_BW.aspx?query=%E6%88%91%E7%9A%84%E6%86%82%E9%AC%B1%E7%97%87



書籍摘錄-第62、63頁

✓ 輔導老師有話要說-最近有很多關於寶貴生命離去的新聞，我想說…

如果你感到難過、徹夜難眠。過去的某些記憶被勾起。

你可以使用的方法有:

- 1) 尋求宗教信仰:可以透過拜拜、禱告，幫助自己平靜心情
- 2) 保持運動習慣:透過散步、跑步、打球，釋放情緒。
- 3) 尋求同伴:跟家人、朋友、寵物聊天，把你的心事說出來
- 4) 轉移注意力:找到自己喜歡的事情(如唱歌、逛街、打傳說對決、跑跑卡丁車等)，暫時把煩惱放下。
- 5) 輔導教師:有任何問題都可以尋求輔導老師的協助，我們會陪伴你走過艱難的時刻。

• 每個人都有情緒發燒的時候，告訴你周遭的人你的狀況，讓別人接住自己的情緒，將自己的情續抒發出來