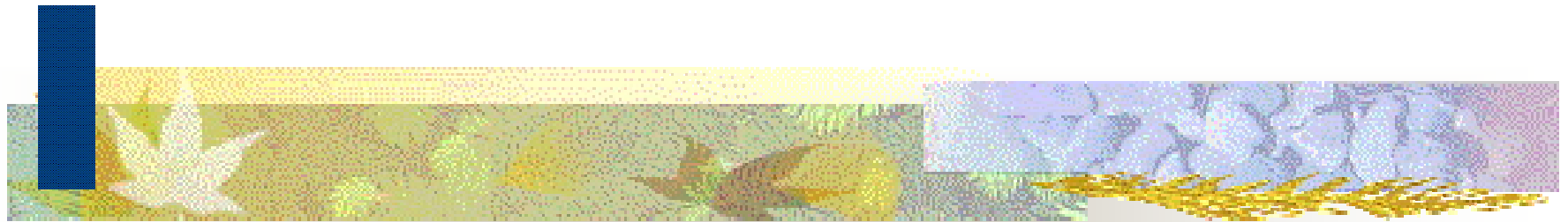


走出藍色巨塔-紓解壓力



石岡區衛生所

林永隆 主任



真的有憂鬱症？



只要「想開一點」就好了 ?!



我是不是得了憂鬱症？

做人很難

最近覺得自己像行屍走肉

我瘋了？



真的可以「想開一點」嗎？

- 不少人認為，憂鬱是個小問題，只要「想開一點」就好了。
- 這種想法的人往往是混淆了「憂鬱情緒」（心情不好）與「憂鬱症」。

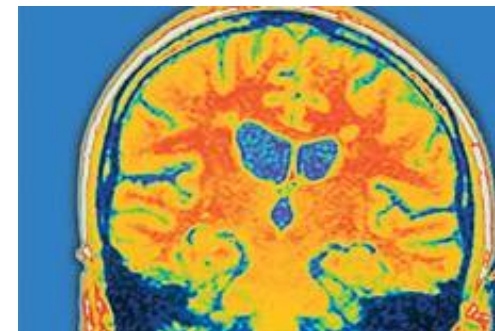


憂鬱情緒是大多數正常人都會有

- 例如親人過世時，周遭的家人必然會感到難過、失落，這是一種憂鬱情緒，並不是憂鬱症。
- 正常的憂鬱情緒通常比較輕微，容易忘記，也很容易克服。但是憂鬱症可比憂鬱情緒嚴重多了。

- 
- 憂鬱症，是「一種陰霾般的低潮情緒籠罩的心理疾病，宛如織網般地難以揮去，而不是一種短暫可消失的情緒低沈」。

憂鬱症單純是 心理問題？



澳科學家證實 情緒壓力確實會讓人生病

AFP

更新日期:2005/12/05 11:20 記者:鄭詩韻



（法新社雪梨五日電）澳洲研究人員今天說，他們已經發現科學證據，證明長期以來認為情緒壓力可能引發感冒甚至癌症

等疾病的懷疑，確有其科學根據。雪梨賈凡研究院發現，處於壓力狀態時，人體可能釋放一種稱為「神經（月太）Y」（NPY）的荷爾蒙，損害免疫系統，導致身體不適。賈凡研究院的瑪凱說：「到目前為止，顯示腦部與免疫系統有關聯的都是間接證據，但現在我們已經發現了證據。」她說：「處於壓力狀態時，神經釋放許多神經（月太）Y，



■ 大部分人情緒低落一陣子
後，可以再開朗起來

- 
- 男女朋友吵架…
 - 工作不順被老闆罵…
 - 小孩子不聽話…
 - 我們結婚吧！

- 
- 經濟重擔喘不過氣…
 - 父母家人生病…
 - 自己身體健康…
 - 情緒無法獲得有效的抒解，週而復始一再累積…
 - 自我療癒的能力消失



牽涉到大腦荷爾蒙

- 腦內的神經傳導物質（如血清素、腎上腺素等等）是否正常運作
- 發生異常...

- 
- 重度憂鬱症有遺傳現象，顯示憂鬱症的出現與生理因素有一定相關。（1.5~3倍）
 - 即使很單純是心理問題，心理問題也會影響到腦部的生理結構。（心理與生理交互影響）



我們真的可完全掌控
自己的情緒？



憂鬱症發生的原因

- 原發性(primary)憂鬱症
- 次發性(secondary)憂鬱症



原發性(primary)憂鬱症

■ 外因性

- 受到外界明顯壓力造成

■ 憂鬱型性格

- 有些人似乎天生就是抑鬱寡歡之人

■ 更年期的憂鬱症

- 女性何爾蒙 體質的脆弱性



次發性(secondary)憂鬱症

- 身體得了其他的生理疾病：如肝炎、腎臟病或各部位的癌症患者等都有可能併發焦慮及憂鬱症。
- 藥物引起的憂鬱症：如中樞神經興奮劑，降血壓藥物，還有長期酗酒都可能得憂鬱症。
- 腦部的疾病，如腦中風、腦發炎、腦瘤、帕金森氏症或癡呆症均有可能病發憂鬱症。
- 內分泌障礙

- 
- 對一些人而言，長期使用某些藥物
 - 如一些高血壓藥物和一些治療關節炎與帕金森症的藥 肝炎或化學治療藥物
 - 會造成憂鬱症狀

- 
- 抽菸、酗酒與藥物濫用：過去研究人員認為憂鬱症患者藉由酒精、尼古丁與改變心情的藥物，來抒解憂鬱症的低潮。但新的研究顯示，使用這些東西事實上會促發憂鬱症與焦慮症。
 - 很高比例重度憂鬱症患者有酗酒與藥物濫用情形。另外，憂鬱症患者比沒有憂鬱症的人，對尼古丁上癮的機率高。

- 
- 罹患慢性疾病如心臟病、中風、糖尿病、癌症與阿茲海默症的病人，得憂鬱症的機率較高。甲狀腺機能亢進，即使是輕微的情況，可會造成憂鬱症。
 - 憂鬱症也可能是嚴重疾病的前兆，如胰臟癌、腦瘤、帕金森症、阿茲海默症等。

- 
- 飲食：例如，缺乏葉酸（folate）與維他命B-12可能會引起憂鬱症狀。這兩種營養素的攝取量低，同時也與服用抗憂鬱劑效果不佳有關。



憂鬱症的症狀是多樣化

- 憂鬱症的症狀是多樣化的，病患的感受及症狀的描述亦隨著憂鬱症的輕重程度、病程與年齡等因素而不同



生理方面症狀：

- 胃口變差、食慾減退或增加、體重明顯減輕或增加、失眠或嗜睡、性慾降低



身體症狀

- 胸悶、心悸、呼吸不暢、胸痛
- 口渴、腹脹、消化不良、便秘感或一天數次大便等
- 頭痛、頭昏、頸部酸痛、頻尿、身體酸痛、腰酸痛、盜汗

心理 想法 行為症狀：

- 憂鬱、心情沮喪或掉到谷底、無望、易流淚、悲傷、激動易怒、害怕與恐懼、寂寞、無聊、感情淡薄、對自己不滿意、滿足感減少、興趣明顯減退、失去幽默感、低估自己能力、悲觀、自我譴責（常感到罪惡感或無價值感）、低自尊、容易感到挫折、社交退縮、時常健忘、思考、注意、決斷力減退或猶豫不決、意志喪失、作業效率或生產力皆減少、自殺意念及行為、胸部沈重苦悶與強迫回想舊事等。



嚴重的憂鬱症患者則因伴隨

- 無用妄想、罪惡妄想、懲罰妄想、疾病妄想、貧窮妄想、幻聽等症狀，常易使醫師誤診為精神分裂症。



如何覺察憂鬱症狀？

- 覺得自己好像智力退化
- 抱怨有很多身體症狀而不提及憂傷的感受
- 無法克制的流淚
- 手腳和身體會不自覺的顫抖
- 失去興趣 極度疲憊

憂鬱症是一種什麼樣的疾病？



- 腦部分泌異常，但並不是每個人都可以很確實的知道自己發病了。
- 門診經驗，憂鬱症患者平均得病的數月至一年後才會求診。多數的憂鬱症患者不認為自己有病，或自認為可以掌控自己的情緒而拒絕求醫
- 延誤治療造成病情惡化的情形也就相當嚴重



治療方式及療程

- 重度憂鬱症的治療以藥物為主，按時服藥通常可以有顯著的效果。
- 60~80%的病患服用抗憂鬱劑有效，通常服用三到六週可以明顯改善
- 生理症狀可以靠藥物解決，能夠讓病患舒服點

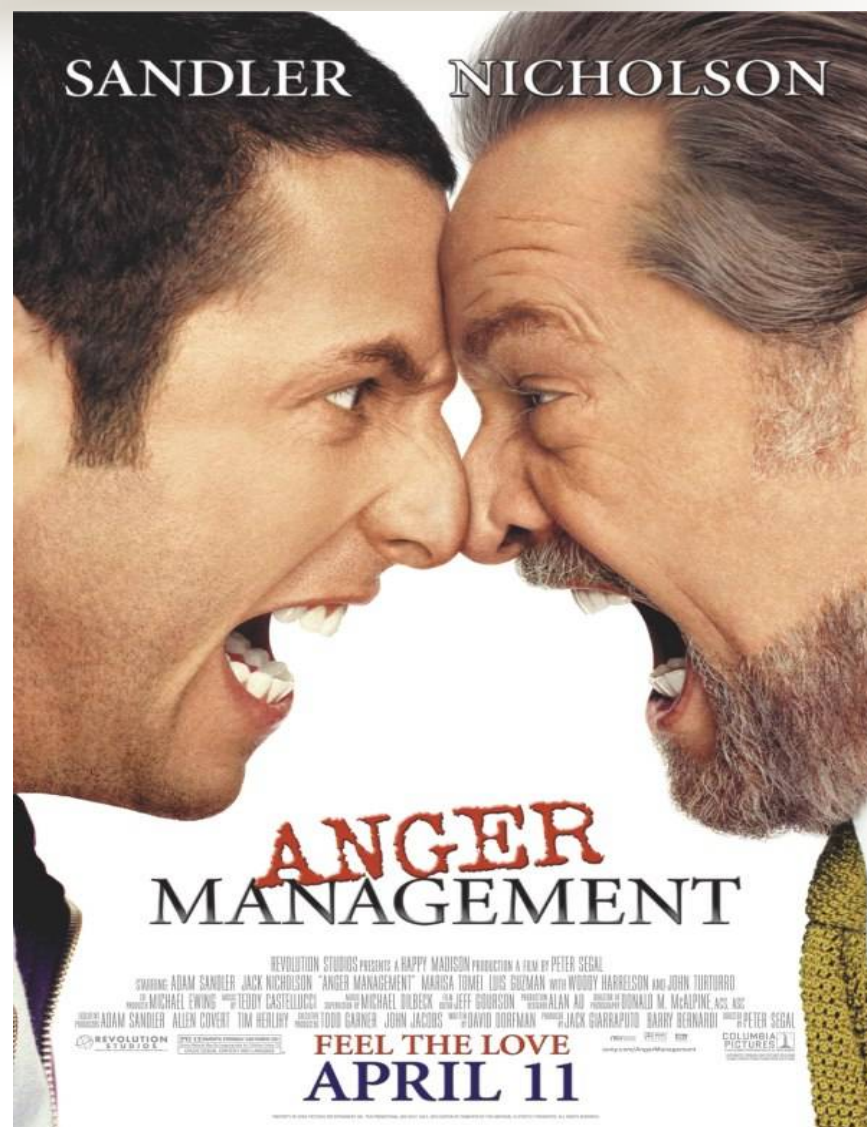


會不會好？

- 可以痊癒但會復發
- 憂鬱症是神經傳導物質的失調，沒有什麼器質上的永久性傷害（例如腎功能衰竭），調整回來就沒事了

- 
- 憂鬱症經過妥善治療，除了慢性化以外，一般約六個月可以痊癒，不過憂鬱症還是有復發的可能
 - 憂鬱症可以藉由適當的心理治療，幫助病人調整想法與因應壓力模式預防復發

發脾氣、憤怒



打一針變快樂！ 英國研發「快樂針」



更新日期:2007/04/11 22:31 記者:張喬青

如果說有人發明一種「快樂針」，打一針，就會讓你變快樂，你會不會想嚐試看看？英國科學家，真的就在研究一種細菌，這種叫做「母牛分枝桿菌」的細菌，可以刺激大腦，幫助減緩壓力，然後產生快樂的感覺；目前已經進行動物實驗，也許未來，真的有這種「快樂針」。

怎麼樣可以让你快樂？接受一個大大的擁抱，還是看一部歡樂動畫。電影對白：「我可以飛，你不行，我可以，不行你不行，不行，不行。」



快樂的事

- 吃冰淇淋
- 聽音樂
- 伴侶
- 親情
- 美麗的落日
- 大海
- 宇宙



語言與思考改變情緒

- 撫慰支持
- 幽默
- 宣洩
- 認知治療



改變情緒的肢體方法

- 臉部表情肌肉運動
 - 大笑俱樂部—孟買
- 運動、流汗
- 跳舞



靜坐與冥想



生命總會找到自己的出口…

情緒來自於演化！！



推薦好網站

- 國際厚生健康園區 www.24drs.com
- 心靈園地 www.psychpark.org
- 好精神工作室 www.ezmind.com.tw