

憂鬱症

所謂的憂鬱症，通常也被稱為「心的感冒」，是常見的疾病。但往往因為自己的忽略或一般人錯與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失及早治療的良機。根據第四版精神疾病診斷準則手冊(DSM-IV)，憂鬱症常見的的症狀主要如下列 9 項，憂鬱症必須包含下列第 1、2 項，且具備以下其他幾項症狀：1.情緒低落、2.明顯對事物失去興趣、3.體重下降或上升、4.嗜睡或失眠 5.動作遲緩、6.容易疲倦或失去活力、7.無價值感或強烈罪惡感、8.注意力不集中或猶豫不決、9.經常出現負面想法，而且時間要持續兩個星期以上。

憂鬱症的成因包括生物學方面，例如神經傳導物質的失衡(血清張力素，正腎上腺素)；心理因素；社會環境因素。終身盛行率在 4~17%之間，女性為男性的兩倍。憂鬱症若不加以治療，會嚴重影響到社會職業功能，造成失能，甚至導致自殺。而目前憂鬱症的治療方式不外乎藥物治療(例如抗憂鬱劑)、心理治療、光照治療以及電器痙攣治療(參考資料三)。憂鬱症接受適當的治療會好，甚至好到完全沒有症狀，並且恢復身心功能及社交職業功能，但是其復發率也不低，特別是那些在個性上較缺乏自信心或較神經質的人。因此復原後，有必要持續注意維持健康的情緒及適當修正自己個性上的不利因素。

參考資料一：Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders. 4th ed. 2000

參考資料二：Synopsis of Psychiatry 10th ed.2008

參考資料三：實用精神醫學第二版 1999