

## 罹患憂鬱症的可能病因

- (一) 生理因素：主要是腦內神經傳導物質不平衡的問題，藥物濫用也會容易產生憂鬱症。
- (二) 遺傳因素：根據研究發現，患有憂鬱症的母親，她的孩子患有憂鬱症的可能性比一般人高兩倍。
- (三) 生活壓力、壓力管理問題：社會急速變化使人未能適應，隨時產生挫敗感、節奏緊張、壓力不斷增加，管理不善，會影響個人情緒。
- (四) 性格因素：如果性格內向，不善於溝通，會比較容易得憂鬱症。

## 憂鬱症常見的症狀

- (一) 難以抗拒的悲傷感受或沮喪，抑鬱的心情。
- (二) 失去對原事物的興趣或喜樂及活動量下降。
- (三) 非處於節食而明顯體重下降或增加。
- (四) 幾乎每日失眠或嗜睡。
- (五) 生活能量降低或每日疲累失去活力。
- (六) 罪惡感、無助感及對未來的無助感。
- (七) 無法集中注意力及社交退縮。
- (八) 某些嚴重的憂鬱症，患者可能會出現幻聽妄想。

## 陪伴憂鬱症患者，家屬需要注意下列四原則：

- (一) 針對憂鬱症要有正確的認知與了解，如果有必要可以協助就醫或進行心理治療，並與醫師充分的合作。
- (二) 積極的傾聽與了解。
- (三) 請給予正面的鼓勵與支持。
- (四) 諒解憂鬱症患者情緒無法控制的時候，例如發脾氣等行為，或是出現需要人陪伴的脆弱行為。

## 陪伴憂鬱症患者，家屬不能 做下列五件事情

- (一) 不要急著給任何意見：陪伴者不要急於把自己的意見或價值觀強加於憂鬱症患者的身上，應該仔細傾聽患者的看法。
- (二) 不要隨意強迫憂鬱症患者：盡量讓他照著自己的想法去做。
- (三) 不要過度的指責憂鬱症患者的無理或情緒：如果出現極端或無理的負面想法，以提供不同的看法，供其參考。
- (四) 不要用負面的舉例或運用激將法來刺激、處理憂鬱症患者的情緒。
- (五) 不可沒有耐心：失去陪伴的耐心，往往會將陪伴者的情緒不小心宣洩出來，容易影響患者的情緒，或使其再度受傷。

## 憂鬱症的預後

重鬱發作會完全康復(約佔三分之二的患者)，或僅部份康復或完全不康復(約佔三分之一的患者)。憂鬱症的演變通常是由輕度演變為重度，如果在輕度憂鬱的時候，可及早發現與及早治療，預後通常會比較好，且治療時間可縮短。

## 憂鬱症患者之 日常生活照顧



中山醫學大學附設醫院-護理部

Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_

生效日期：95/08/16

檢閱日期：102/07/31

修正日期：101/08/31

編號：T-PSY-003