** 憂鬱症的全方位治療：談生活調適與心理治療**

 中山醫學大學附設醫院身心科 李俊德主治醫師

 在身心科門診中，憂鬱症病人常常問到：「得了憂鬱症，除了藥物外，我還可以靠甚麼呢？」「憂鬱時，我還能做甚麼呢？」 「憂鬱時，做哪些努力，不但能康復，而且能減少藥物量？」 「可以做哪些生活調適呢？」「有哪些方法可以讓我的心情變好呢？」

 憂鬱症的全方位治療包括三大要素：藥物治療與食補、生活調適、心理治療(心理改變)。以下這篇文章，針對生活調適及心理治療做介紹。

 憂鬱症一定要吃藥嗎？假如是輕度憂鬱症 (指憂鬱症狀少且輕微，對於生活功能影響小，沒有出現自殺的想法)，不希望先接受藥物治療，那麼就需要努力於心理治療與生活調適為主；假如經過3個月的努力，仍然無法有效減除憂鬱症的困擾，那麼就需要加上抗憂鬱藥的治療；假如已經是中重度的憂鬱症了，這時候憂鬱症病人的大腦已經明顯生病了，大腦調節情緒的功能失調了，那麼藥物治療為優先，同時配合生活調適與心理治療就更好了。

 生活調適的方式很多，首先需要找到適合自己的有效方式。找到方法後，勉強自己實踐這些行為，對於自己的幫忙更大。以下提供憂鬱症人常用的幾種方式，供大家參考：

1. 如果我得了憂鬱症，那代表我生病了。生病了，最重要的是：接觸正確的憂鬱症疾病資訊，了解它，接受它，然後以最正確的方法來減除憂鬱症狀。
2. 找事情做：當心情煩躁不安時，的確難以靜心或轉念，這時候找事情做，除了有效的轉移注意力外，也容易讓心情逐漸靜下來。
3. 試著設定一些自己短期能夠完成的小目標：如拖地、整理東西、外出散步、、、等等。
4. 從事放鬆的活動：如冥想放鬆、唱歌、跳舞、從事興趣活動、聽輕音樂、看輕鬆的電視節目、做一些簡單的家事等等，放鬆活動能抵消緊繃，增加放鬆的感受。即使仍然不安，帶著不安的心持續做你的事情，事情完成後，我的不安也跟著降低了。
5. 嚐試以下的行為：腹式呼吸、靜坐、閱讀、唱歌、聽歌、接觸園藝、曬太陽、戶外走走、找朋友聊聊、寫下來、吃東西、整理東西、適當的睡眠、均衡健康的飲食、做運動、洗個舒服的澡、看喜劇片、散步、跳舞、替自己買禮物、看場好電影、看運動比賽、宗教信仰、養寵物、做志工。
6. 假使有些事情讓你感到很焦慮或壓力很大，可試著運用資源，比如找人幫忙。
7. 每天花一些時間處理自己的情緒及壓力。
8. 適當的睡眠：維持規則的就寢及起床的時間，但不是整天臥床。
9. 憂鬱症還沒有康復前，不要做出重大的決定。
10. 假如常常出現死亡念頭，請務必告訴你的家人或朋友。
11. 藥物治療：假如你接受藥物治療中，記得按時服藥，有任何服藥的不舒服，或是症狀的改變，必須跟你的醫師討論。
12. 繼續為自己的健康努力，一切將會更好的!

 向誰求助好呢？首先為自助，其次為人助。

 自助的方式，包括努力做好自我調適、自我成長。

 人助，當自己努力後，力有未逮，就需要人助了。一般的人助方法，找自己熟悉的家人與朋友談，找憂鬱症關懷團體(中華民國生活調適愛心會: <http://www.ilife.org.tw>，憂鬱症焦慮症關懷團體協會)，找憂鬱症防治協會(憂鬱症防治協會 ([http://www.depression.org.tw](http://www.depression.org.tw/))、董氏基金會心理衛生組 ([http://www.psychpark.org.tw](http://www.psychpark.org.tw/)) )。

 根據臨床實務，對於憂鬱症有效的心理治療包括：

1. 認知行為治療：目標為協助病人自我覺察其負向思考，並發展出正向、有彈性的想法，進而改善情緒及行為。這是目前最常用的心理治療。
2. 人際取向治療：目標為探討病人的人際關係，從而學習改善人際關係，學習社交技巧及增進溝通能力。減少人際互動不良產生的人際壓力，同時能減除憂鬱症狀。
3. 問題導向治療：目標為協助病人找出影響其情緒的主要問題，協助他找出好的方法來解決問題。
4. 內觀為基礎的認知治療
5. 行為活化治療：鼓勵憂鬱症人多參與活動，多運動。
6. 團體心理治療

 事實上，並不是所有的憂鬱症人都能在醫療院所中接受完整的心理治療。以上的正式心理治療，皆需要醫療人員的協助，屬於在醫療院所的人助型心理改變。而當自助與一般的人助後，仍然有困境，就需要醫療院所的心理治療了。

 憂鬱症的全方位治療，包括：藥物治療與食補、生活調適、心理治療(心理改變)。輕度的憂鬱症狀，就需要非常努力於生活調適及心理治療。中重度的憂鬱症狀，力行憂鬱症的全方位治療，其療效最佳。