

繁重的生活壓力，使越來越多人受憂鬱症所苦。  
不需過度害怕憂鬱症，但也不要忽視它而延誤就醫。  
本書介紹憂鬱症的罹病原因、症狀、治療方式，  
並詳盡說明家庭照護及復發預防。  
搭配「Q&A」方式，完整解答患者的煩惱及疑惑。

# 憂鬱症

## Q&A

都立墨東醫院神經科部長

春日武彥◎監修

長庚醫院精神科主治醫師

沈 晟◎審定

李幸娟◎翻譯



# 憂鬱症

Q&A



憂鬱症/春日武彥監修;李幸娟譯.--初版.  
--臺北縣新店市:世茂,2007[民96]  
面;公分.--(生活保健室;C37)  
含索引  
ISBN 978-957-776-838-4(平裝)

1. 憂鬱症

415.998

96004691

生活保健室 C37

## 憂鬱症

監修/春日武彥  
審定/沈 晟  
譯者/李幸娟  
總編輯/申文淑  
責任編輯/呂丹芸  
封面設計/莊士展  
出版者/世茂出版有限公司  
發行人/簡玉芬  
地址/(231) 台北縣新店市民生路 19 號 5 樓  
電話/(02) 2218-3277  
傳真/(02) 2218-3239 (訂書專線)  
(02) 2218-7539  
劃撥帳號/19911841  
戶名/世茂出版有限公司  
單次郵購總金額未滿 200 元(含),請加 30 元掛號費  
酷書網/[www.coolbooks.com.tw](http://www.coolbooks.com.tw)  
排版/辰皓國際出版製作有限公司  
製版/辰皓國際出版製作有限公司  
印刷/長紅彩色印刷公司  
法律顧問/北辰著作權事務所  
初版一刷/2007 年 6 月

ISBN : 978-957-776-838-4

定價/280 元

SENMON-I GA KOTAERU Q & A UTSUBYOU

©SHUFUNOTOMO CO., LTD. 2005

Originally published in Japan in 2005 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, Tokyo.

合法授權・翻印必究

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤,請

Printed in Taiwan

# 憂鬱症 Q & A ..... 目錄

前言..... 2

審定序..... 3

## 第 1 章

憂鬱症的症狀及診斷..... 7

憂鬱症之典型症狀..... 8

憂鬱症在精神與生理面相關症狀..... 18

兒童憂鬱症..... 25

女性憂鬱症..... 28

中年男性憂鬱症..... 33

老年期憂鬱症..... 36

容易與憂鬱症造成混淆的疾病..... 42

診斷標準..... 49

躁鬱症..... 55

▼睡眠障礙的種類..... 13

▼精神官能症..... 24

▼飲食障礙..... 29

▼老人癡呆症..... 41

▼精神分裂症..... 45

|                     |    |
|---------------------|----|
| ▼「外因性」「心因性」「內因性」之分類 | 51 |
| 憂鬱症之症狀與診斷Q & A      | 60 |

## 第2章

|            |    |
|------------|----|
| 導致憂鬱症發病的起因 | 77 |
|------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 導致憂鬱症發病的起因 | 78 |
|------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 造成憂鬱症發病之壓力與性格 | 84 |
|---------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 容易引發憂鬱症的疾病 | 91 |
|------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| ▼「搬家憂鬱症」或「升遷憂鬱症」等 | 83 |
|-------------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| ▼腦部生化學研究之相關進展 | 93 |
|---------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 憂鬱症發病相關起因與誘因Q & A | 94 |
|-------------------|----|

## 第3章

|              |    |
|--------------|----|
| 治療憂鬱症的相關醫療機構 | 97 |
|--------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 首先，該到哪裡求診？ | 98 |
|------------|----|

|          |     |
|----------|-----|
| 憂鬱症的相關徵兆 | 102 |
|----------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 治療憂鬱症相關醫療機構與早期治療的相關Q & A | 106 |
|--------------------------|-----|

## 第4章

|        |     |
|--------|-----|
| 憂鬱症的治療 | 111 |
|--------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 確實的休養是非常重要的 | 112 |
|-------------|-----|

## 第5章

### 家人與周遭人的照護

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 家人照護時應注意的事項           | 167 |
| 職場的應對                 | 168 |
| 家人的照護與職場・學校應對之相關Q & A | 179 |

## 第6章

### 如何預防憂鬱症的復發

|                |     |
|----------------|-----|
| 憂鬱症容易復發        | 200 |
| 如何預防憂鬱症的復發     | 204 |
| 預防憂鬱症復發相關Q & A | 211 |
| 後序             | 218 |
| 索引             | 223 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 最重要的藥物療法     | 116 |
| 適合治療憂鬱症的心理治療 | 132 |
| 輕度憂鬱症的治療     | 139 |
| 需要住院的案例      | 141 |
| ▼難以痊癒的憂鬱症案例  | 143 |
| 憂鬱症治療相關Q & A | 144 |

R749.4  
D001

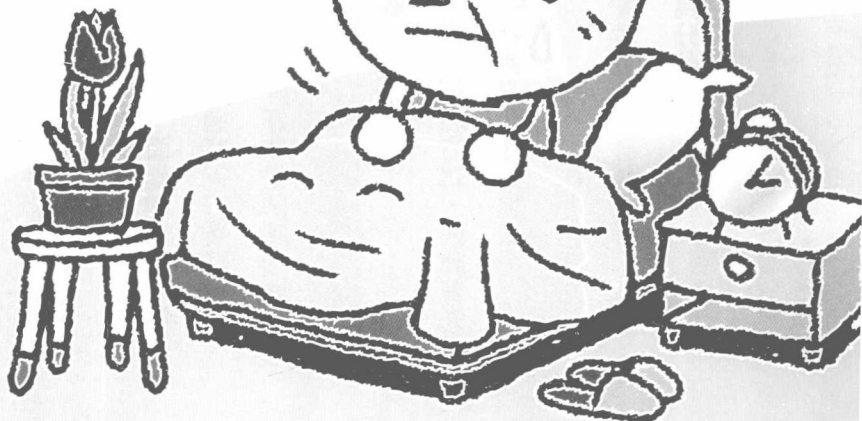
# 憂鬱症



Q & A



00320388



憂鬱症只要能夠確實地接受適當的治療，基本上是可以治癒的疾病。

但是常見許多案例都是因為忽視憂鬱症，認為它是常見的疾病或只是心理的小毛病，而延遲接受專業醫師的診斷，或輕忽治療的重要性，因而導致病情惡化的結果。但相反地，也有些人則是過度害怕憂鬱症。

其實憂鬱症的治療，首重「休養」與「藥物治療」。但許多憂鬱症患者明明必須好好休養卻勉強地繼續工作，或沒有遵照醫師指示服藥，甚至自行停藥。

這些做出上述行為的患者，我認為原因在於缺乏對憂鬱症的正確知識與理解。

因此，本書在一開始便詳細解說憂鬱症的症狀。由於憂鬱症的症狀有各種不同的顯現方式，因此首先了解這一特點是很重要的。同時本書也能讓照護憂鬱症患者的家人，可以更加理解患者的感受與想法。

本書各章由解說頁面與解說相關的Q & A兩大部分構成。解說部分，期望使讀者了解憂鬱症的相關知識。而接下來的Q & A部分，則是站在患者本身及其家人的立場，儘可能具體地回答相關的問題與煩惱。

本書如果能夠提供那些為憂鬱症所苦的人們及其家人些許助益，我將感到萬分榮幸。



## 審定序

世界衛生組織（WHO）最近宣稱二十一世紀有三大健康殺手——憂鬱症、癌症、愛滋病。憂鬱症居然在列，加上台灣近十五年來自殺死亡率年年高昇，最近自殺死亡居然名列十大死亡原因的第九位，可見憂鬱症與自殺的嚴重性。文明社會歷經現代化、工業化、民主化、高齡化、乃至於全球化，經濟的泡沫化，加上生態的浩劫，進入了後現代的輪迴，虛無徬徨，不確定的未來，莫非「自作孽不可活」，憂鬱而終。這本書以平易的文字，說明憂鬱症的來龍去脈，是一本很好的衛生教育讀本。期望讀者諸君，對於二十一世紀的「憂鬱症」能有所認識，以便未來對於憂鬱症能夠勇於面對，勇於超越，追求健康的人生。

沈 晟

# 憂鬱症 Q & A ..... 目錄

前言..... 2

審定序..... 3

## 第 1 章

憂鬱症的症狀及診斷..... 7

憂鬱症之典型症狀..... 8

憂鬱症在精神與生理面相關症狀..... 18

兒童憂鬱症..... 25

女性憂鬱症..... 28

中年男性憂鬱症..... 33

老年期憂鬱症..... 36

容易與憂鬱症造成混淆的疾病..... 42

診斷標準..... 49

躁鬱症..... 55

▼睡眠障礙的種類..... 13

▼精神官能症..... 24

▼飲食障礙..... 29

▼老人癡呆症..... 41

▼精神分裂症..... 45

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ▼「外因性」「心因性」「內因性」之分類..... | 51 |
| 憂鬱症之症狀與診斷Q & A .....     | 60 |

## 第2章

|                 |    |
|-----------------|----|
| 導致憂鬱症發病的起因..... | 77 |
|-----------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 導致憂鬱症發病的起因..... | 78 |
|-----------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 造成憂鬱症發病之壓力與性格..... | 84 |
|--------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 容易引發憂鬱症的疾病..... | 91 |
|-----------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| ▼「搬家憂鬱症」或「升遷憂鬱症」等..... | 83 |
|------------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| ▼腦部生化學研究之相關進展..... | 93 |
|--------------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 憂鬱症發病相關起因與誘因Q & A ..... | 94 |
|-------------------------|----|

## 第3章

|                   |    |
|-------------------|----|
| 治療憂鬱症的相關醫療機構..... | 97 |
|-------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 首先，該到哪裡求診？..... | 98 |
|-----------------|----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 憂鬱症的相關徵兆..... | 102 |
|---------------|-----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 治療憂鬱症相關醫療機構與早期治療的相關Q & A ..... | 106 |
|--------------------------------|-----|

## 第4章

|             |     |
|-------------|-----|
| 憂鬱症的治療..... | 111 |
|-------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 確實的休養是非常重要的..... | 112 |
|------------------|-----|

## 第5章

### 家人與周遭人的照護

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 家人照護時應注意的事項           | 167 |
| 職場的應對                 | 168 |
| 家人的照護與職場・學校應對之相關Q & A | 179 |

## 第6章

### 如何預防憂鬱症的復發

|                |     |
|----------------|-----|
| 憂鬱症容易復發        | 200 |
| 如何預防憂鬱症的復發     | 204 |
| 預防憂鬱症復發相關Q & A | 211 |
| 後序             | 218 |
| 索引             | 223 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 最重要的藥物療法     | 116 |
| 適合治療憂鬱症的心理治療 | 132 |
| 輕度憂鬱症的治療     | 139 |
| 需要住院的案例      | 141 |
| ▼難以痊癒的憂鬱症案例  | 143 |
| 憂鬱症治療相關Q & A | 144 |

# 第1章

## 憂鬱症的症狀及診斷

提到憂鬱症的症狀，一般多會有「心情鬱悶、情緒低落」的印象。就精神面而言，患者確實會長期處於持續情緒消沉的狀態，不過相反地也有些患者會出現焦躁不安、無法鎮靜的狀態。另外，大多數的患者在生理上也會出現便秘、頭痛等症狀。事實上，憂鬱症的症狀是以各種型態出現的。

# 憂鬱症之典型症狀

憂鬱症具有哪些症狀呢？我們就從「生活步調紊亂」、「健康狀況不佳」等五項觀點開始來逐一說明它的特徵。

## 憂鬱症症狀的特徵

最近，大家應該常常聽到以下的說法，如「憂鬱症是常見疾病之一」，或「憂鬱症是心靈的感冒」等。

而這些訊息都在在表示憂鬱症是一種任何人都可能罹患的普遍疾病。但同時也意味著只要正確理解憂鬱症，就不需過度恐慌。

但是，如果誤解這樣的說法，而把憂鬱症視為感冒一般，輕視或是置之不理的話，是一件非常危險的事。

憂鬱症絕對不是一種可以忽略的疾病。嚴重的話，患者甚至會自殺，是非常恐怖的疾病。另外，與其他疾病一樣，想要治癒憂鬱症，最重要的是早期發現、早期治療。

一旦覺得自己「好像怪怪的」、「跟平常有點不太一樣」時，請千萬不要自行判斷病情，應該好好接受專業醫師的診斷。這是非常重要的，請牢牢地記住這一點。

### 小知識

#### 憂鬱症的「鬱」

憂鬱症的「鬱」，是一個難寫的字。光看字的形體，就給人一種沉重的感覺。國語字典中對「鬱」這個字的解釋為「茂密叢生貌」或「悶悶不樂」，這樣的解釋正如它給我們的印象。

與「鬱」相關之詞有「鬱鬱寡歡」、「鬱悶」及「憂鬱」等，皆是形容一個人不開心的樣子。

## 我是不是得了憂鬱症？ 憂鬱症自我診斷表

### 1. 最近你的心情如何？

- ☐寂寞      ☐無力感    ☐厭世    ☐絕望  
☐沒有價值    ☐沒有救了

### 2. 以下情況你符合哪幾項？

- ☐猶豫不決    ☐注意力不集中    ☐記憶力變差

### 3. 最近的你

- ☐以前喜歡做的事，現在完全失去興趣  
☐工作或課業變得很沉重困難  
☐與家人或友人間發生爭執  
☐遠離其他人單獨生活（或想要這樣做）

### 4. 最近的你

- ☐感覺無精打采  
☐心神不寧、焦躁不安  
☐睡不著、半夜常醒來、早上起不來  
☐沒有食慾（或體重驟增）  
☐深受頭痛、胃痛、背痛、肌肉酸痛、關節痛等病痛困擾

### 5. 最近的你

- ☐比平常愛喝酒  
☐鎮靜劑之類藥劑的服用次數增加了  
☐常發呆、做事越來越粗心  
（例如：連看都不看就莽撞過馬路。）

### 6. 最近常想著以下的事情

- ☐死    ☐傷害自己    ☐自己的葬禮    ☐自殺

上述答案勾選越多代表越要小心是否罹患憂鬱症。

Adapted from materials created by the National Institute of Mental Health's Depression Awareness, Recognition, and Treatment (D/ART) Program, Rockville, MD

憂鬱症症狀其實是非常多樣化的。

特別是精神方面的症狀，表面不容易察覺。因此許多憂鬱症患者甚至不曉得自已早已罹患憂鬱症了。

例如，典型的憂鬱症症狀有疲勞、食慾不振、情緒低落等，但這也是一般人在日常生活中常有的毛病。因此無論是患者本人或周圍的人，多半不會立刻聯想到原因是得了憂鬱症，也因此許多人在出現情緒低落、提不起勁做事等症狀時，多半還是告訴自己「只是心情不好」、「該好好振作一下了」，甚至認為「用不著去看醫生啦，過一陣子就沒事了」等，自己草率地為身體狀況作出判斷與解釋。

但若這真的是憂鬱症，這些輕忽、擱置不理的態度絕對會讓病情惡化。

以下針對憂鬱症症狀的特徵，詳細地為您介紹與說明。

首先必須理解一點，憂鬱症的症狀會以各式各樣的型態出現。

正如憂鬱症字面上所顯示的意義，患者的情緒會一直無法開朗起來，而落入持續抑鬱的狀態中，這也是憂鬱症為人熟知的精神症狀。

大部分的人在遇到挫折或失戀等不如意的情況下，也會情緒低落或沮喪，但是持續的時間不長，而且之後就能夠恢復原來的朝氣，至少在造成情緒憂鬱的原因解決後，心情就會變好了。

相反地，憂鬱症患者則一直無法恢復原來的生氣，情緒低落的程度也相當嚴重。

如果以文字描述憂鬱症患者的情緒

#### 小知識 憂鬱狀態與憂鬱症

「憂鬱狀態」也稱為「抑鬱狀態」，可說是憂鬱症在精神方面的典型症狀，患者會持續性的憂鬱、不開心、情緒低落。而憂鬱症的英文名稱「depression」，也有「沮喪」或「意氣消沈」的意思。

但到底一個人是處於一種單純的「憂鬱狀態」或者是已經罹患了「憂鬱症」呢？其中的判斷的確是非常困難的。

大致而言，如果憂鬱的狀態已經影響到正常的生活作息，可能就罹患憂鬱症了。

但「憂鬱狀態」並不僅是罹患了憂鬱症才會引起，其他如精神分裂症或



那就是「心情明顯變得沮喪，不論是對於工作或休閒都變得意興闌珊，對周遭所有的事情也產生不了任何興趣或者是動力」。

而在這樣的精神狀況下，還會伴隨一些如頭痛、便秘或全身疲憊的生理症狀，這也是憂鬱症的特徵。

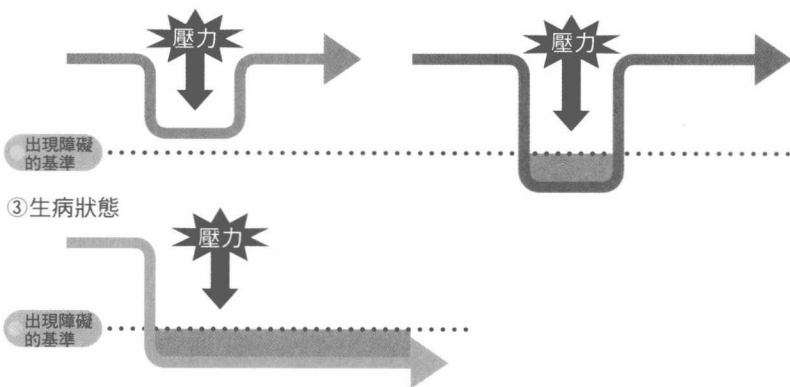
有時憂鬱症的生理症狀會比精神症狀更早出現，這也是造成憂鬱症延遲發現的重要原因之一。

根據以上所述，我們將憂鬱症的症狀分為以下幾項。

## 健康狀態與生病狀態

① 正常狀態

② 適應障礙



精神官能症等精神方面的疾病，也都會有「憂鬱狀態」。另外，身體疾病或藥物的影響也會引起「憂鬱狀態」，因此必須加以注意。

### 壓力與憂鬱症

如上圖所示，在①「正常狀態」下時，一般健康的人在壓力出現後，能夠很快回復原狀。當出現如②「適應障礙」的狀態時，當事人會有一段時間的適應不良並影響到正常的生活與工作，但只要壓力解除了，就能夠很快恢復。如果進入③「生病狀態」時，即使造成壓力的原因解除了，當事人也無法回復正常，而一直處在病態的狀況之中。