

如何應對憂鬱症

什麼是憂鬱症？

憂鬱症會讓人感覺一切都沒有意義，且這種感覺強烈到妨礙一個人在世上如常生活的能力。學業？工作？社交生活？憂鬱症會讓人每天早上起床，感覺都像攀登聖母峰那麼困難。但你不必孤身攀爬高峰。尋求協助，為自己尋得工具，讓攀爬的過程變得簡單一些。別擔心，你辦得到。

症狀：

若出現以下幾個主要症狀，可能表示你正處於異於平常的低潮。

根據美國心理學會 (American Psychological Association) 的資料，憂鬱症的症狀可能包括：

- 心情沮喪。一整天的壞心情，持續到隔天，日復一日皆如此。
- 體重不由自主地大降
- 即便好好睡了一覺，依舊毫無精力
- 覺得一無是處或充滿罪惡感
- 難以專心或做出決定
- 想過死亡或結束自己的生命

如何應對憂鬱症：

憂鬱症可能會讓你覺得孤單寂寞。別害怕，我們陪著你。沒有任何人應當獨自度過黑暗的時光。讓我們一起克服。

以下提供幾種方法，協助你度過悲傷。

- 尋求協助。和他人互動能幫助你緩解當下的悲傷情緒，並且擬定策略，引領你一步一步擺脫灰暗念頭。
- 照顧自己。低潮來襲時，日常作息都可能讓人覺得難以完成。一次專心做一件事就好，像是吃一餐、穿好衣著，或是洗個澡。想好要做哪一件事了嗎？好，很棒。我們開始吧。
- 容許他人陪伴。在你憂鬱時，也許你最不想做的事情就是與他人相處。事實上，科學指出維繫關鍵的社交生活，是控制憂鬱的有效方法。先試著和一個朋友聊聊就好，和對方分享你面臨的難題。不知如何起頭嗎？你可以傳一封像這樣的簡訊：「嗨，我最近心情有點差，希望能和人說說話。有空見個面嗎？」

- 找專家談談。心理健康也是健康的一環。有時需要醫生來幫你找出最適合的解憂方案。尋求協助永不嫌早。尋求專家協助能幫你取得所需的工具，以便踏出黑暗之境。

類型：

常見的憂鬱症類型包括：

- 重度憂鬱症：美國國家心理衛生研究所 (National Institute of Mental Health) 指出重度憂鬱症是最常見的憂鬱症類型。憂鬱症狀通常持續兩週以上，包括像是感覺毫無價值、罪惡感、對以往熱愛的事物失去興趣。
- 躁鬱症：躁鬱症和憂鬱不同。然而，躁鬱症通常包含憂鬱的症狀，也就是病患的心情會在極度愉悅和極度低落之間擺盪。
- 產後憂鬱症：生產可能會改變媽媽體內的荷爾蒙。有時這種荷爾蒙變化會引發憂鬱的症狀。
- 經前不悅症 (PMDD)：荷爾蒙變化可能會讓你的腦部和身體天翻地覆。PMDD 這種類型的憂鬱症，會在女性生理期時造成影響。其症狀比一般的經前症候群 (PMS) 嚴重許多。
- 季節性抑鬱症 (SAD)：有些人在季節明顯更迭時，有時會陷入憂鬱。人們通常會在冬季罹患 SAD，此時天氣轉寒，日光也越變越少。通常隨著季節再度變換，SAD 就會有所改善。這並不表示你需要等到季節過去再求助。向你的醫生求助。

危險因子及成因：

憂鬱症的危險因子包括：

- 家庭或個人經歷
- 重大的人生事件，包括創傷或生活轉變，例如結束一段感情、失去親人、搬遷，或是轉換職涯。
- 慢性病或服用特定藥物
- 藥癮或酒癮
- 青少年晚期至 30 初頭的女性患上憂鬱症的風險較高

如何治療憂鬱症：

再嚴重的憂鬱症案例，都有辦法治療，越早求助成效越好。憂鬱症的療方分為藥物治療及非藥物療法。如果你正在和憂鬱症抗戰，也可以考慮以下活動：

- 投入規律的身體活動和運動
- 維持健康且規律的睡眠型態
- 花時間與至親好友相處，並接受他人的援手
- 認知到自己的心情不會立刻變好，但會逐漸改善
- 在你和醫生嘗試不同的治療方法時，持續深入了解你的憂鬱症，並繼續留意哪些方法有效，哪些無效
- 和你的醫生溝通是很棒的第一步，藉此進一步了解自己的感受，挖掘對你來說最有效的維繫心理健康之道