

心情的感冒：憂鬱症治療和預防

趙偉婷

署立臺北醫院精神科主治醫師

生命難免遇到顛簸，生活從來不是一件容易的事；現代的人角色繁多，在職場上必須是個努力的工作者，回家後變成好伴侶、好父母；青少年迷惘，成人責任重，到了年老又憂疾病纏身。這一切的事情，常常把人壓的喘不過氣。禍福相倚本是常態，若是只注意不如意的部分，情緒很難振作起來。一個好的壓力調適者，往往也就是一個好的情緒管理者，這猶如常常運動的人可以保持身體健康一樣，我們也應該平時就要增進、維持心理健康的資本。

在討論如何增進心理健康之前，我們先來想想什麼叫做壓力？一個事件發生，個人接收到，會有感受；而這些感受，對身心影響大小不一，在不同人的身上也不一樣。簡言之，有顯著影響的，可以稱作壓力。舉例來說，聽到親人生病，我們心裡擔心，身體跟著心跳變快，這是壓力；要搬新家，處理大小事情，忙得吃飯時間減少，這是壓力；即將結婚，適應新的角色，這也是壓力。水能載舟，亦能覆舟；壓力可以讓一個人表現更好，但是過大的壓力卻使人不勝負荷。學習著感受和知覺自己的狀態，可以在壓力還不至於過大時，先行調適。日常生活方面，問問自己最近是否減少和家人相處的時間？變得沒有耐心嗎？睡眠夠不夠？一頓飯花多少時間？朋友也沒空聯絡嗎？大部分的時間都花在哪裡？情緒方面，自己是否時常脾氣暴躁？或者心情惡劣？多久了？大部分的時間都這樣嗎？以前有過這樣的情況嗎？之前都怎麼應付？

如果察覺這些情況，考量是不是壓力導致情緒的起伏，情緒若是過於低落或者是暴躁，比較常見的是適應障礙所造成之情緒障礙，但是更嚴重的就會到達憂鬱症的程度，有些人脾氣變得暴躁，以為自己是躁鬱症，事實上憂鬱症也會脾氣暴躁；躁鬱症是有躁症發作，這跟憂鬱症還是不一樣的。怎麼知道自己是否有憂鬱症傾向呢？可以自問：

1. 最近這一段時間，會不會幾乎每天、大部分的時間都覺得情緒低落？心情鬱悶？想法悲觀？或者是對大部分的事務，提不起興趣？或是過去應該可以讓你覺得愉快的活動，卻不覺得高興？
2. 那一段時間，睡的怎麼樣？睡的好嗎？是不是天天都有問題？
3. 白天體力怎麼樣？有沒有幾乎天天都容易累、覺得疲倦？
4. 說話或動作、反應比平常慢嗎？或十分煩躁、靜不下來、坐不住？
5. 胃口怎麼樣？體重有改變嗎？增加還是減少？是多久以內改變那麼多？
6. 注意力會不會不集中？或經常猶豫不決、做不了決定？
7. 會不會想到死亡，覺得死了比較好，甚至想結束生命？

如果這些情況，出現了數項以上，而且影響到生活狀況，建議您要找專業的人員協助。這些情況，是一種警訊，告訴我們，

心理狀況已經過度負荷，該是做調整的時候了。事實上憂鬱症不像想像的可怕或者神祕，小的憂鬱症就像是身體的小感冒一樣，只需要短暫的諮商或加上藥物治療，就可以改善。很多人對於藥物抱持不願了解和服用的態度，事實上適當的使用藥物可以獲得症狀緩解的幫助，但是不能任意的亂吃藥。常用的藥物包括：

1. 抗憂鬱藥物：目前有數大類抗憂鬱藥物已被使用，包括單胺氧化酵素抑制劑、選擇性血清素再吸收抑制劑、選擇性血清素-正腎上腺素再吸收抑制劑等等。大多數人可以獲得良好的療效，例如情緒的改善。但是每個人體質不同，適合的藥物不同，有時候得經過一些時間才能等到改善後的效果，在抗憂鬱藥物效果出現前，有時會合併使用第二類藥物。
2. 抗焦慮藥物：目前最主要的抗焦慮藥是屬於benzodiazepines類藥物，作用是放鬆、減緩焦慮為主，可以緩解焦慮的症狀，如胸悶、肌肉緊張、坐立不安等等。此類藥物作用快，但是伴隨著可能的副作用，包括嗜睡、肌肉無力；老年人要注意跌倒之風險；呼吸系統有問題者要注意呼吸肌肉力量是否減弱等等。
3. 安眠藥：失眠是臨床上常見的問題，包括原發性失眠到憂鬱症，甚至是嚴重之精神疾病，都可能出現失眠的症狀。有時候憂鬱情緒改善後，失眠的問題亦可以緩解，但往往在一開始治療時，需要合併使用安眠藥物。目前安眠藥物的主流包括較高劑量抗焦慮藥，或者是短效的助眠劑。服用安眠藥物應該遵從醫師指示，不可隨便在藥房買成藥。良好的睡眠需要個人的珍惜和努力，養成良

好的睡眠習慣，方為根本。

4. 情緒穩定劑：顧名思義，情緒穩定劑是讓情緒穩定，主要功效是改善情緒高亢激動的狀況，維持不太高也不太低的情況，大多使用在躁症時期，但因為其亦有讓情緒不過低的功效，故有時候亦會使用在憂鬱症的時期。主要的情緒穩定劑包括鋰鹽、帝拔癲、癲通等等。
5. 其他：包括抗精神病藥物、光照射療法等等，視其情況亦會使用在憂鬱症患者身上。

那麼，何謂心理諮商呢？我會這麼說，心理諮商是探討和了解自我內心的過程，我們期待這個過程可以了解自我之外，亦因此漸漸撫平內心的傷口。在憂鬱症最嚴重的時候，並不適合做心理諮商，如果要做，也只能以支持性諮商為主，因為自我了解的產生，需要有一定的心理空間去闡述、思考、想像，方能遊刃有餘，得到效果；事實上，自我的探索是一生的功課，個人的人生要各自多體會，即使沒有做心理諮商，仍然可以對自己的內心做功課；畢竟，能夠做專業的心理諮商，甚至是精神分析，是一件「豪華」的事，因為不便宜的收費，加上需持續一段時間，考量諮商師和個人工作的時間，往往是太不容易了。

從事臨床工作多年，我看過很多適應不良的人，也看過很多應付得當的人；大抵人之天生個性、後天環境，以及所面對事情的複雜度之不同，難以一言蔽之，個性沒有好壞之分，運氣倒是有順蹇之別。要如何增加心理健康的資本呢？要如何對自己做功課呢？

1. 注意身體的健康：身心是一體兩面，多運動、營養均衡、睡眠充足、生活規律，雖是老生常談但也非常重要。良好的身



體可以分泌好的內在荷爾蒙，增強抗壓性，使得情緒積極，維持自律神經穩定性。

2. 多結交好友：每個人都會有需要幫助的時候，我注意到許多遇到困難時候能順利度過的人，他們常常歸功於良師益友，良師益友不但在遇到困難時可以給予情緒上的支持，更重要的是他們往往是我們的鏡子，幫助我們看到自己的盲點，找到這件事情的解決方式。
3. 積極面對困難：遇到困厄時，往往情緒亦陷入黑暗及悲觀，若陷入此狀況太久，反而無法處理事情，而使事情惡化，要警覺的從沮喪中抽身，展現圖存的勇氣，事情方能圓滿的解決。
4. 培養彈性的態度：世事無法盡如人意，很多自己感到的不順，並沒有那麼嚴重，換個角度、換個方式，事情依然可以處理完成。事實上，人生起伏本是常態，潮起潮落是大自然的法則，眼光放遠，所謂的困厄都是一時的，可以用彈性的態度來面對。

做好情緒管理，若有狀況不要諱言就醫，憂鬱症也跟身體的感冒一樣，可以漸漸康復起來；平常累積情緒資本，培養良好情緒管理習慣，每個人都可以過著身心平衡的生活。