

## A.什麼是憂鬱症呢？

### 什麼是憂鬱症呢？

什麼是憂鬱症？

心情不好是否就代表患有憂鬱症呢？

憂鬱症的症狀有哪些呢？

如何判斷是否患有憂鬱症(Depression)？

## B.什麼是憂鬱症？

憂鬱症是一種疾病，會影響日常生活的功能；它對情緒、行為、思考會造成影響，通常與生理因素有關，是腦中的化學訊息物質的濃度發生改變所造成。



### C.心情不好是否就代表患有憂鬱症呢？

人人都會心情不好，但只有一小部分的人有憂鬱症影響到學業或工作。要判斷是否患有憂鬱症必須有具體的行為表現、情緒反應，不是心情不好就代表有憂鬱症。



### D.憂鬱症的症狀有那些呢？



情緒沮喪或脾氣暴躁



食慾或體重改變



過度自責或無價值感



對平常喜歡的事提不起興趣



經常失眠或過度睡眠



無法做決定或喪失集中注意力

## E.如何判斷是否患有憂鬱症？

九項指標診斷憂鬱症：根據適用於世界多數國家的美國精神醫學會出版之「精神疾病診斷及統計手冊第四版」，診斷憂鬱症的條件有9個分別是：

- 1.幾乎每天都是憂鬱的心情。
- 2.對日常生活中大部份的事物都失去興趣；或從事各種活動時，感覺不出快樂的心情。
- 3.在未刻意改變飲食習慣下，體重改變超過5%。
- 4.幾乎每天都失眠或嗜睡。
- 5.思考行動變得躁動不安或遲緩呆滯。
- 6.每天都覺得疲累不堪或失去能量。
- 7.覺得活著沒有價值或心中充滿過多的罪惡感。
- 8.思考及專注能力下降，猶豫不決無法做決定。
- 9.一再地想起死亡和自殺，甚至嘗試自殺的舉動。



不需九項症狀都有才診斷是憂鬱症，有1或2項的條件再加上3到9項的任何一項，就是憂鬱症。憂鬱不只是情緒低潮或沮喪，影響生理狀態、情緒、思考及行為；深度則傷害個人的工作能力、獨立生活的能力，社交能力、人際關係及家庭生活，若沒接受適當治療，會持續數個月甚至數年之久。