

~ 若您有任何疑問歡迎到  
本院精神科門診洽詢 ~

參考文獻：  
Boland, R., Verduin, M. & Ruiz, P.(2022).  
Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry  
(12th ed.). Wolters Kluwer.

### 義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號

電話：07-6150011

### 義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

### 大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-6-0002(2)

義大醫療財團法人20X20cm 2024.12印製 2024.05修訂

# 認識憂鬱症



 義大醫療財團法人 編印  
E-DA HEALTHCARE GROUP

# 認識憂鬱症

憂鬱症可能嚴重擾亂您的生活，影響您的身體健康、睡眠、工作及人際關係。

## 一、憂鬱症的情緒症狀：

1. 情緒低落 容易哭泣、煩躁或生氣。
2. 對平常喜歡的事物提不起興趣。
3. 過度自責或自我貶低。
4. 常忘記事情、容易分心、難以做決定。
5. 出現與死亡或自殺有關的想法。

## 二、憂鬱症的焦慮症狀：

1. 常煩惱各種事務。
2. 渾身不對勁或坐立不安。
3. 胸口悶或呼吸不順。
4. 煩到難以入睡或淺眠易醒。

## 三、憂鬱症的身體症狀：

1. 食慾或體重改變。
2. 每天疲累或無精打采。
3. 躁動不安，或思考動作變得遲緩。
4. 經常失眠或睡眠過久。

## 四、憂鬱症的疼痛症狀：

背痛、頸部或肩膀酸痛、頭痛、四肢疼痛、胃腸不適。

## 五、憂鬱症的治療目標：

1. 儘快改善情緒和症狀。
2. 達到完全緩解，避免疾病復發或慢性化。
3. 重回正常生活，學業、工作和人際關係不再受影響。

## 六、憂鬱症的治療方式：

1. 藥物治療：以抗憂鬱劑為主。
2. 心理治療：由專業人員進行。
3. 親友提供情緒支持並協助就醫。

## 七、憂鬱症的注意事項：

1. 憂鬱症是種常見疾病，親友應給予病人支持和尊重，可在病人同意下陪同病人回診，與醫師建立良好溝通。
2. 就診時請描述症狀變化和生活作息，有問題可與醫師討論。
3. 請持續接受治療，按時服藥，按時回診，勿自行調整藥物劑量或中斷治療。
4. 憂鬱症的症狀通常在開始治療後數週內應可得到改善，如果有持續回診和按時服藥，半年內應可達到最佳治療效果，但是由於憂鬱症停藥後可能會復發，故一般建議至少要持續治療一年。