



認識憂鬱症



地址：高雄縣824燕巢鄉角宿村義大路1號
 電話：07-6150011
 網址：edah@edah.org.tw

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：義大醫院 精神科
 表單編號：HA-6-0002 (1)

 **義大醫院**
 E-DA HOSPITAL / I-SHOU UNIVERSITY 編印

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。

憂鬱症的情緒症狀

情緒低落 容易哭泣或生氣
對平常喜歡的事提不起興趣
過度自責或自我貶低
思考力專注力降低或無法做決定
重覆出現自殺或與死亡有關的想法

憂鬱症的焦慮症狀

常煩惱個種事務
渾身不對勁或坐立不安
胸口悶或呼吸不順
煩到難入睡或多夢

憂鬱症的身體症狀

食慾或體重改變
每天疲累或無精打采
明顯躁動不安或動作遲滯
經常失眠或睡眠過久

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

憂鬱症的治療目標

迅速減輕情緒
達到完全緩解避免復發
重回正常生活
或疼痛等身體症狀



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. 家人朋友支持並協助就醫

憂鬱症的正確觀念

憂鬱症是一種普遍的疾病應給予病人正常的尊重
予醫師建立良好的溝通
陪同就診時正確的描述生活作息及提出問題
持續接受治療
按時服藥及按時就診 通常憂鬱症的治療在數星期內
就可以得到一定的改善如果有持續與醫師配合治療
及定期回診並案時服藥半年內應可達到最佳治療效
果但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