

鬱卒在心誰人知

◎ 華北北屯社區醫學部/徐長庚醫師

近 年來憂鬱症，這個名詞已在社會普遍地流行開來，民眾已意識到並試圖去治療。據統計，世界衛生組織將它的重症、中度與輕症列為二十一世紀三大疾病之一，我們自己或親朋好友或遠隔萬里都有可能罹患憂鬱症，並可預防！

憂鬱症的症狀：

- 一、心情低落、悲觀、什麼事都往壞處想、憂鬱、覺得自己是無用的人、復原困難、沒有什麼事能夠令他快樂。
- 二、興趣及活動減少、與人疏離、不受邀請、親朋好友的聚會無聊、開始感到厭煩而盡量推脫、不想出門、不受邀請、愛煩、有時連自己最喜歡的事如釣魚、打球、打牌、遊戲都不想做、睡眠也不正常。
- 三、失眠：輕者，醒睡難醒，第二天起來仍無精打采；重者，整夜輾轉難眠，隔七隔八的念頭湧上心頭，會想自殘、傷心。
- 四、倦怠感：病人感覺比以前容易疲勞，工作一會兒就覺得累，提不起勁，什麼事都不想做，甚至整天躺在床上、不洗澡、不做家事，病人三餐只吃些流質，如果病情嚴重會被誤會為癱瘓病，真不知如何自處。
- 五、缺乏自信、猶豫不決、沒有魄力、無動力。
- 六、健忘、記憶力減退、注意力不能集中、意志力受挫。
- 七、食慾下降：沒胃口、食慾、一天只吃一餐，體重下降。
- 八、哭泣、憂鬱、沒價值感、罪惡感，一早起來流淚、悲傷交加，不知如何度過一天。

九、夢死了一了百了、自覺前途無決、無助、悲觀、失眠、煩躁、難生之念油然而生。

久而久之，患者會出現自律神經的症狀，從頭到腳都不勁勁、如頭暈、頭痛、眼睛酸澀、流鼻涕、口乾、脖子緊、腹痛、胸悶、心悸、肚子脹、手腳麻、無力等。

治療：

憂鬱症是一種大腦疾病，不只是壓力或個人意志力的薄弱造成，不論原因如何，如工作、經濟壓力、生活不如意、突來的事件如親人去世、失業等或遺傳憂鬱症，它是生理的疾病，需接受藥物治療，且須耐心治療，不可因效停停，否則效果必將大打折扣。各種抗憂鬱劑各有千秋，並不是好藥就好，醫師會選擇最適合病人的藥物持續使用一段時間必能好轉。

另外，尋求社會支持很重要，夫妻、朋友、同事（學）、社團、教友皆是社會支持的來源，有規律運動是不可缺少的項目，運動會增加腦分泌速度，使心情愉悅、鬆弛，每週四次，每次四十分以上，可達到很好的效果，聽音樂、安排好朋友閒話、看寵物，有一定助益。

聖經：「喜樂的心乃是良藥，憂鬱的靈使骨枯乾。」，醫藥如師：「醫藥是經驗的發現。」，都不可止，藥到病止，今天日落以後，一切放鬆，那就讓它一起睡下，若全覺到天明，今夜將使你精神百倍。憂鬱症不治藥，將使自殺率提高，得到心臟病、中風、癱瘓的機會增加，且工作效力大幅下降，不但自己過著痛苦的日子，而且拖累了全家人。

徐長庚 醫師

華北北屯社區醫學部/徐長庚醫師