

劇 游 人：王家貞
劇 游 會 理 事 長：林明政
理 事 長：唐心北
常 務 理 事 長：王家貞、林明政、蘇春霖
洪榮章
理 事：林宜蓮、黃進儀、楊祐美
顏弘弘、黃月芳、陳俊銘
蔡咏良、黃阿敏、陳柏勳
蔡文英
常 務 監 事：高明禮
監 事：林健夫、朱恩立、陳宇平
陳民一
社 工 督 導：劉淑芳
志 工 督 導：蔡咏良
社 工 行 動：吳宥呈
社 工 行 動：申秀雲

【憂鬱症是一種確定可以治好的疾病】 中華民國 101 年 8 月 23 日 第十六期



社團法人臺南市憂鬱症關懷協會

邁新會址：臺南市安平區建平一街190巷13號
電話：(06) 298-3000、298-3300
臺南市府立第一人民團體：府社行第1355896號
創會於中華民國94年7月23日

網址：http://www.changerblue.tw
E-mail: changer.blue@msa.hinet.net
臉書專頁：http://www.facebook.com/changer.blue

感謝本期刊物印刷 2 萬份，全線長期贊助

效果 效果 升學書局
全國版本，全都齊全
(06)200-8800

半年刊

★ 正確治療憂鬱症=吃藥醫師（身心科或精神科）+說話醫師（臨床心理師或心理醫師）
✔ 正確預防憂鬱症=動（一定要運動流汗、接觸陽光）+靜（想法正面，再積極的做事，都有好的一面）

憂鬱症經驗談

病友(男)小羅
科技業 業務經理



開始休職離職前年的第一天早上，送完小朋友和老婆去上課、上班之後，按照往年應該要換我著裝準備出門上班了，此時我才驚覺不對，我今天到底不必上班了，因為我已經遞出辭呈並且把工作事項又交完畢，所有的帳目也都交清了。怎麼可能！一個我在金融風暴之後苦苦等待了整整一年，好不容易透過以前的長官才求到的工作，一個完全符合我的需求的工作，我居然自己主動辭了！頓時情緒完全崩潰，腦筋一團亂，坐在書桌前回想幾個月來到底發生了什麼事？我才驚覺對付「一切都不來不及」又回到2008年了。

2008年金融風暴，所有產業哀鴻遍野，裁員、無薪假、各種節省開支的企業手段層出不窮，而我在公司身處之前卻自願接受資遣，只因認為因為產品轉型不順利，績效直直落崖，造成我長期所傾注在自己的悲觀與負面想法和焦慮中，進而願意接受從南到北的工作。離職工作之後，這股憂鬱的氣息，沉寂不到一個禮拜就發現情況不對了，總覺得所有的人事都跟本來沒有的職缺，大環境的惡劣情況完全超乎想像。這時才想起書中的一段話，在情緒低落的時候千萬不要做出重大的決定，例如轉職工作。應先疏解一些熟悉你的朋友或家人，最好把轉機地連到影響情緒穩定之後。

怎麼會這樣！所有人都想盡辦法保住飯碗，只有我自己舉手投降。我自己問著自己，到底發生了什麼事。在待業的過程中，我花了幾個月時間自己讀了許多書籍，也看了很多資料，可還是找不到憂鬱症的真因，填寫完問卷於高達33分。回想起離職中的點點滴滴，我發現我從未真正遇過假問題，於是我先找到協會與社工協助，且接受轉職到醫院去當身心科。但是在與醫生詳談過後，醫生卻認為我非常清楚自己的情況，而且已經有了對策，應該不用長期服藥，只開了幾天的鎮定劑和助眠劑給我，但此時我已感覺度10公斤了。隨著時間的流逝，抑鬱的情緒確實有些許改善（可能是因為沒在工作中，所以沒有壓力），我也沒讓自己就此墮落。一方面我將這些日子以來所讀過的書或雜誌中對我日後有幫助的內容或勵志小語集結成一本筆記本送給我自已，期許自己不會再重蹈覆轍。另一方面我去上多益TOEIC的課程繼續加強自己的英文能力。我必須再站起來，為了我所愛的人和愛我的人，我在心裡告訴自己。

經過了足足一年的等待，終於在以前長官的協助下，獲得一個新的工作。雖然還在台北必須與家人分隔兩地，但是我還是鼓起勇氣去報到。開始南北奔波的日子。由於我離開這家公司已經很長一段時間了，公司的變化非常巨大，完全超出我的想像，離開工作時候是在地上向前倒退過來，辛苦地拖運了一年，終於轉調到南部，助理說應該要更穩定對，但是面對工作壓力和任務下，我積極性的負面思想與破壞性的心理，因為開始在慢慢吞我的內心，但我自己又來不及思考是怎麼發生的過程，因為我總想著積極的面對問題應該可以解決我的焦慮，完全沒有想到憂鬱症的危險也及時降臨下來。我應該做的是尋求外援或就緒先解決結構的問題，但此時我已失去判斷力了。隨著時間一天天的過去，情況越來越糟糕，所有的優點都被缺點遮掩並且被扣到了九霄雲外，腦中充滿了我已經撐不下去的悲劇，結果只是讓自己感覺壓力越來越大，只要一遇到突發狀況就不顧道途一直往前的方向完全無法克制。憂鬱症的特質非常明顯，例如：心情沉悶、易怒、煩躁、記憶力減退、沒信心、覺得自己沒用沒有什麼價值甚至荒謬，只希望這悲慘的日子可以趕快結束。我自己完全深陷在自己悲觀負面的情緒裡面無法自拔。書中那一本我曾經寫給自己的筆記本，我居然完全看不到內容，許多的勵志小語反而好像是在毒害自己一般，根本無助於事。於是負面的思考累積越來越長的負面情緒，跟隨而來的就是負面行為和低下生產力，逆境高歡此時可說是完全消失無蹤。上班族憂鬱

認真做的幾個好習慣 1. 不要建立完美，有時間懂得妥協和折衷。2. 不要太敏感。3. 不要太自負。4. 應建立自己的外觀管道。也完全被遺忘。就這樣來自面對、沉溺地忍受苦惱，再一次走過了艱難的灰死過程。終於還是爆發了，那天就下了一件小事，隱忍已久的情緒爆發而出，於自己提出辭呈。連部門主管都無法瞭解為什麼我必須要選擇離開，雖然情況確實不是很想離開但也沒選擇到那種程度，一切都只是我自己的幻想罷了。

離職之後，回想起整個過程簡直和2008年所發生的情況如出一轍。那種痛苦不發生的感覺真的不是筆墨所能形容。我又開始暴瘦、白天不斷的自責、晚上無法入睡、全身無端發熱、讓讀欲求，非常害怕每天早上那悶悶發熱和太陽，雖然我對北地聽我說完請開始來，除了安排我和志工面談情緒不影響專家家人，但從從總覺得靠著酒精麻醉自己才能勉強撐個兩、三個小時，因為睡眠不足夜尿又開始產生裂傷，腦海中不斷強化自己為什麼沒有在問題剛開始的時候去尋求外援，而是劇烈再次上演。兩個禮拜過後，我感覺我不可能這樣繼續下去，否則遲早會出問題。我再次來到協會尋求協助，工作人員耐心聽我聽我說完請開始來，除了安排我和志工面談外並強烈建議去轉換到高雄南區醫院看精神科。尋求心理學方面的協助。再一次鼓起勇氣到高雄去看醫生，醫生評估後建議是焦慮症連帶抑鬱重症度發，於是開了立普龍（Lexapro）協助我調節情緒及艾司韋（Eszol）讓我晚上可以安眠。現在情況已經獲得初步的控制並且情緒也平靜許多，至少可以面對現實生活。目前仍依照醫指示持續用藥中。感謝每一個曾經幫助過我的人，誠心地祝福你們平安幸福。

在協會志工的勸導下，我寫下我在職場中浮沉的慘痛經驗，給尚未進入職場或已經在職場的夥伴們引以為戒，希望未來大家在遇到同樣情況時能及時地尋求外援並找出可行的方式及管道先解決自己的問題來，接下來才有機會去面對其他的挑戰。否則一旦陷入最嚴重的泥沼中就來不及了。

另外，有幾項心得與大家分享

- 一、如果能夠尚未確定自己是憂鬱症患者，建議兩位以上之醫生進行複檢。
- 二、一定要建立自己的外觀管道，家人、朋友、協會志工、1995-張老師、醫生等等，而且要把管道常常聯絡的關係，當有問題發生時一定要勇敢講出來千萬不要悶在心裡，否則旁人也會因此受傷。在做重大決定之前，最好先與熟悉自己的家人與朋友討論過後再決定，切勿情緒化到一時、草率的決定。以免後悔莫及！
- 三、當你你的問題在生活中感到不愉快、生氣、煩躁、沮喪、緊張、受挫等等，就你的感受感覺告訴系統已經亮紅燈了，提醒你自己已經離職前靠了。此時不要嘗試去分析自己的感受，因為那只會愈分析愈多，千萬不要因在自己的心理面，你需要的幾次的深呼吸、暫時離開現場、保持冷靜並與外援一聯、把問題、事實和可能的解決方案說出來共同討論。並找出可行的方法且立即開始行動。如果還是無法解決你的焦慮，不要猶豫，尋求醫生的協助吧！因為你已經喪失自主能力了！
- 四、妥善用藥憂鬱症的治療，常常確認自己的情緒狀況是否在正常的軌道上，如有需要服藥的計畫，解決問題的最佳時刻永遠就在剛開始的時候。
- 五、愛惜自己，肯定自己。也要身邊有緣相親的母親人。
- 六、我們要有堅定的意志，憂鬱症不是絕症。它是可以被治療好的，只要我們配合醫生持續用藥，並嘗試調整自己的態度和想法，導正正面思考（這需要長時間的練習），我們一定可以痊愈。



為什麼憂鬱症光吃藥不會好？

談心理治療的重要性

李慧芳 臨床心理師



★小娟是一位年紀三十多歲的未婚女性，在心理治療的過程中，她總是一再地數落自己的另外一半種種的不是，她並不滿意目前與前夫的關係，即便來自多人朋友的觀眼中，都已經常常在小娟面前稱讚小娟的男友是一個條件不錯，而且對小娟很好的男人了，小娟也覺得現實條件男友目前應該是能照顧自己搭配的一件伴侶，但是在關係中，就是有很多的不滿與矛盾，對於即將步入婚姻，她充滿了種種的矛盾與不確定感，她正在猶豫著要不要接受男友的求婚，進入婚姻關係中。但眼前這男友的種種好處與掙扎，不讓她她聯想到過去與原生家庭的連結，那些並未有好好處理過的家庭情感議題，那些負面的情緒與情緒，總是一在在地震盪自己。

「我從小就不是一個被父母親好好珍惜的小孩，我總是好像要當個大人一樣在情感上必須要照顧我的父母，做他們允許我做的事，因為算命師說我不能碰狗頭免子，所以我經常被限制不能好好的玩，我小時候過度地在父母的情緒，聽過我自己的勇氣……，所以我一直在與父母的親子關係中得不到滿足……。」甚至，我非常嫉妒我妹妹的出生，我總記得我小的時候，會一直把妹妹當成眼中釘，趁父母不注意偷偷捏她，我一直很在乎自己沒有失去的，失去的，而妹妹所擁有的，而我沒有的是被事中的自己，一直到現在，我仍然會一直注意到我缺乏的，非常的不快樂……。」在小娟的例子中，她內心住了一個小小孩，那個小孩在過去的原生家庭，很少有被接納、被喜歡以及被滿足的機會，所以一直到現在，她仍然被內心的小小孩困住了，對關係存有不滿、生氣與敵意的感受，她需要的是好好的重新看待內在小孩的自己，學習如何去珍惜她……漸漸地感受她……，然後接納那個小孩，讓她在安全的情況下長大，才能夠成熟地面對現實環境，為自己的生命負責。

★小娟是一位外籍配偶，她來台已經有十二年的時間，因為前夫對自己有暴力傾向，她三年前不堪負荷而訴請離婚，即是離婚了，小娟的前夫仍然無心體會到小娟住處門口騷擾並且有精神上的恐嚇，小娟也因此罹患了憂鬱症，持續地在醫院接受藥物治療。一般人會知道，像遇到這種情形，一定要能夠疏離，或者向申請保護令等等實際的做法去阻止前夫對自己的騷擾行為，但小娟說：「我曾經試過了，但警察就沒有證據，所以不能辦案……而且保護令也去申請了，但是也沒有用，他還是會不定時的來我住處門口騷擾，畢竟夫妻一場，他也是孩子的爸爸，總是不能做太絕，我不忍心害他被罰……。」像這樣家庭暴力的例子，在很多的家庭中都是不斷的上演著，但是當我們真實的遇到狀況了，或身邊的朋友有同樣的例子，會不難發現，受害者不管怎麼去勸他(她)，他(她)總是不能夠有效的拒絕騷擾，反而是不斷地沉溺在行為中，就像是在在自殘與傷害自己一樣，然後便不具備保護自己的行為，或為自己生存的權利去捍衛權利，後來在一次次的深談之下，小娟終於說了自己過去的遭遇，她曾經在一歲的時候，因為姐姐在燒柴時不小心，讓過在檯中的她被火燒傷了，一直到現在手臂上與小腿都還有被火灼身的疤痕，「我很愛漂亮，但是我必須不斷的去掩飾這些皮膚上的疤痕。」在成長的過程中，小娟的母親會不斷的跟小娟訴苦這些小時候的遭遇，即便在小娟已經沒有記憶了的時候，母親仍然會把這些觸目驚心的經歷一再地重複訴說，「在我的家鄉裡，村里的人常說：生女兒就是沒有價值，我是家裡第三個女兒，又被火燒傷，我媽媽從小就告訴我嫁不出去了，所以，在我年輕的時候原本有一個要好的男朋友，但是我覺得我配不上他，所以主動跟他提分手，我嫁到台灣來，希望我能夠嫁的好，給村里的人刮目相看，但是沒想到來到台灣來竟會有這種遭遇，我又不想再回大陸，因為害怕丟臉，去家裡拜訪，也讓姐姐嘲笑話……。」就這樣，小娟一直在台灣硬撐著，痛苦地接受她這樣的悲慘命運。一直到她完成心理治療的半年後，才回去大陸真實的面對日子過生活。

★第三個故事個案是小文，小文是屬小四年級的學生，父母親三年前就離婚了，他因為有情緒障礙而到治療所接受心理治療，透過遊戲治療的歷程中，看見小文總是不斷的害怕，不敢表達自己，也不敢為自己做出判斷或決定，猶豫、不安、壓抑、否定……一直被這些負面情緒給困住而不出來……當親臨諮詢的時候，我向小文爸爸瞭解這些小文治療時的狀況的時候，他的爸爸說：「心理師，妳在說他的時候，我感覺好像妳是在說我，因為我就是這樣的人……」不敢而且害怕承擔，常常猶豫孩子才……最後還是我很苦……。」後來在進入更深入的諮詢過程中，我才了解了家裡一直不敢說出口的祕密，因為當初小文的爸爸外遇所以媽媽主動提離婚，但是在離婚之後，父母親仍

然互相關心對方，捨不得對方而有仍有情感的糾葛，然而小文父親對於外遇的對象，又因為自己的責任與遺憾而還是不能夠與與的與外遇對象分手，因為害怕面對複雜，爸爸擔心在小小孩面前形象負面，還是不能夠真實的面對自己內心的決定，所以也一直期待父母能夠復合，小小孩明明知道爸爸外遇卻又不敢說出口的秘密，而一在地處在失望失落的落寞情緒中，也因此，整個家庭一直處在焦灼、無一、期待、失望以及還是不敢有任何決定的情緒之中，復合之路遙遙無期，媽媽也同樣的在盼望，依著爸爸回國，也造成小文不敢真實的面對面對，對事情充滿猶豫以及依賴，父母對於生命的價值觀以及對行為的示範影響孩子太大了，孩子一直走不出家庭的包袱與陰影，一直到家族開始接受治療，父親才將這些秘密說出來，他們才有真實經歷與對話的機會。

為什麼神經科學支持憂鬱症與體內的血清素有關？

隨著神經科學的發展，目前已經有足夠的證據支持憂鬱症與體內的血清素有關。血清素是兩種單胺神經傳導物質之一，是所有的抗憂鬱藥物，效果以及目的也是增加維持血清素以及正腎上腺素在腦內運作的平衡，但是這是需要一些時間的，畢竟藥物到了胃以後經過消化、吸收，再輸送到血液裡，最後能影響腦的機制的作作用寥寥無幾，所以為什麼醫學上建議服用抗憂鬱藥物，大約都需要兩個星期的時間才能夠開始感覺藥物的好處，但是許多憂鬱症的個案，經常因為擔心藥物的副作用，所以擅自的加藥、擅自的減量，經常性的不吃，或者經常性的吃太多等等藥物濫用從低的行為，其實都會影響到血清素以及正腎上腺素的平衡，而因此如此不穩定的就醫，醫師也無法有正確的判斷藥物對個案的影響；然而，一個憂鬱症的患者，在重度的憂鬱情況下，大腦認知功能也無法正常的運作跟思考，所以不吃藥，只想透過心理治療，但是在心理治療時中又力不從心，會使他的心理治療的效果大打折扣，但是，只藉著吃藥能夠改善憂鬱症嗎？這個答案是肯定的，因為大腦掌管情緒表現的中樞是杏仁核，藥劑雖然能夠改善神經傳導物質的分送，但是它永遠不能夠改善杏仁核運作時的刺激，所以在憂鬱症的神經迴路，永遠的思考習慣跟認知方式都是不會改變的，也就是說，藥物幫忙血清素以及正腎上腺素的吸收與穩定，但是它無法創造新的神經，所以，心理治療的目的，就是幫助體體能夠使用大腦去思考，活化皮質層，創造新的神經迴路的歷程，藉以改變憂鬱的神經迴路，讓患者不再只是一單的角度或者方向，而是能夠很有彈性，很活潑的去學習，由大腦的掌管思考的前額葉皮質功能，來主動改變神經迴路，心理治療就是在改變個體一再的反覆傷害跟誤區，而能夠有新的改變的契機，當大腦能夠成功的擁有這些新的思考的時候，究竟是能夠開始不用藉著藥物幫忙的時候了。

命運是不可改變的，但是我們能做的，是在有限的生命內，選擇去創造它們更美好的存在價值！

「常常會遇到個案抱怨：為什麼我的命運這麼苦？為什麼這些事情會發生在我身上？老天為什麼這麼不公平？有時候我會看見親朋好友這些個案近新的內心受挫與煎熬故事，在心理治療中我，也不禁聯想到紅裙惡魔案訴苦他的故事，也常常問自己，人受苦的意思是什麼？如果知道人世是這麼苦的，那何必來這世界上白白走這一遭呢？這個問題或許暫時沒有更好的答案！我覺得，或許我們天生下來就注定有什麼樣的命運，還是無法透過人力去改變的，但是在這個有限的生命內，我們可以去思考、去經歷，然後去創造它美好的存在價值，賦予曾經賦予新意義，當突發事件發生的時候，我們無法去控制它不要發生，但是我們可以在受苦的過程中，體驗關於我們自己的珍貴與美麗，使它留下更多的智慧與力量，就像我們在經歷一段旅程一樣，走過了，遇見了，但是留下記憶與經驗，使我們在愛中有盼望。

你(妳)絕的不是能力，而是有勇氣去感覺它們！

每個人生活在這個世界上，就是不同的植物，它能夠依據自己生命的特質跟環境，長成在這個世界中最好的樣子，一朵海芋就是一朵海芋，你不能要求它長成松柏，但是如果沒有透過滋養與照顧，也許這種樣子，它並不知道自己美好，也不了解自己當一天它成熟時可以擁有的綻放，所以我們看見真實心理受過傷的人，他(她)會傷害自己與傷害別人，每個人都有自己的能力跟責任讓自己的生活更開朗，但是在痛苦過程中，需要的是先停下來，放慢腳步，在這些多角度的感覺中，靜靜的觀察自己的感受，去經歷它，體驗它自己當自己造成影響的，能夠靜下來更精細的觀察自己，然後才能夠提出不同的策略

與挑戰既有思考，需要是勇氣去改變、實踐，而心理治療就像是在這個成長的過程中，陪伴植物成長陽光、空氣、水與養分，在這裏的關係中，陪伴個案去啟屬於他(她)真實的自己，然而這個成長，最重要的是這是這個種子它的努力與決心!

兒童中心學派的大師Garry L. Landreth在2009曾經來台，當時在臺灣品茶時曾經說：「治療師就像是泡茶用的玻璃器皿，因為玻璃它最不干擾茶的原味，以一種最純淨的心，去細細的品嚐屬於個案的一切感覺。」。我提了上述的三個真實的案例，目的是在於描述，真實心理治療，它是一種哲學實踐的工作，治療存在的目的，並不是因為專業的治療師，用自己所學的专业領域或者取向，去強迫或者打壓一個不懂的專業的個案或病人，這樣只是在用專業醫療的價值觀，強迫個案接受而已!重要的是能夠以自己過去的生命經歷去陪伴，細細品嚐屬於個案朝向成熟之路的每一刻，而所散發出來的態度，藉著是心理師的內涵與自己的生命歷程，它是一種非常涵容的心情，在涵容而且接納的安全關係裡，心理師才能有豐厚度陪伴個案去嘗試、去探索不一樣的世界，然後嘗試新的方法，試著去挑戰它、試煉它、進而更有彈性、更豐富的旅程，在這裡，我也祝福每一位曾經罹患憂鬱症的個案，無論自己的苦是如何的正在發展著，也都能夠在困難中覺察自己，找到屬於自己最好的生活與希望。

作者：李慧宇臨床心理師/李慧宇心理治療所院長
學歷：彰化師範大學輔導與諮商所博士班
國立中正大學心理學系碩士
國立政治大學心理學系
經歷：嘉島療養院臨床心理師
新樓醫院臨床心理師
台南市教育局、社會局聘約心理師
台南市中小友善校園特聘心理師
嘉義：夫妻關係、親子關係諮詢、心理治療、遊戲治療、兒童青少年各項深入評估以及治療、團體心理治療



憂鬱症是可以治療的 腦功能失調疾病

憂鬱正是有很多症狀的，當人們憂鬱的時候，可以是沮喪，但也可以是激動、憤怒。很多人都以為憂鬱症是心病，是自己想法的問題，只要別想太多，不要去想，一段時間就會改善。這個論點僅適合輕度憂鬱者尚未達到憂鬱，只是心情不好的人。真正的憂鬱症是腦的功能出了問題。

隨著腦科學的研究發達，科學家已經可以找出調節人們情緒的大腦運作機轉。當我們面對外在刺激時，如果這個刺激是我們喜歡的，情緒中樞就會發出快樂的信號，相反的，如果外在刺激是令人害怕的，勾起不好的回憶，或者是難以應付的，這個情緒中樞就會發出逃避、害怕、沮喪的想法。由於人類的情緒中樞非常發達，使得我們跟動物不同，我們才可以有喜怒哀樂等各種不同的情緒，隨著多采多姿的生活。

我們的大腦是一個可以學習的器官。短期間的刺激，可以讓我們提高警覺，加快完成事務。但如果提高警覺無效，刺激只是讓自己更加驚恐，大腦為了保護自己不再受到可怕的刺激，就會減少神經之間信號的傳遞，神經就變得比較不敏感。久而久之，雖然外在的刺激消失，但大腦已經產生改變，無法傳遞正確的信息，整個人就會變得沒信心，對事情提不起勁，有無助、無望感，聽不進去別人的說法，甚至有自殺的想法。這時光靠談話或者在家休息，對於改善憂鬱症，效果是非常有限的。

但醫學的發展，在過去無法處理的腦功能鈍化問題，可以透過藥物治療來讓大腦的功能回復。這就像我們感冒，身體不舒服時，會期待找醫師把疾病治好一樣。

罹患重度憂鬱症的人，就應該看精神科醫師，讓醫師來幫忙。目前治療憂鬱症的藥物，主要是腦部的血清素再吸收抑制劑。研究發現，長期處於憂鬱的情況下，腦內的血清素會下降，而長期的血清素下降，會讓人在生理跟情緒上出現一些症狀。生理的症狀常見就是頭暈、胃痛這樣的休息，還是覺得疲憊，睡眠品質不佳，食慾改變，容易哭、低自尊、低自信、暴謔等症狀。

藥物的作用，就是把透過藥物力量，把腦中情緒中樞中，神經

與神經傳導傳好的血清素，重新調整回來。藉由這樣的調整，讓腦部情緒中樞回復原有的運作功能。研究發現，大腦需要大概需要六到八週的時間，才能恢復原本情緒調節的功能。有一些人甚至太急了，或對藥物有錯誤的認知，吃一兩天就不吃了，然後就抱怨看醫師沒效。其實，多數沒效的原因是因為個案沒有按時服藥，沒有給藥物該有的治療時間，讓腦部重新調整，而非藥物對個案反應不佳。急性期過後，藥物治療宜繼續7到9個月。超過90%的個案通常症狀會在1-2年內痊癒。

有一些有憂鬱症的人不想看醫師，除了不相信憂鬱症是腦的疾病之外，還有一個原因是藥物擔心藥物副作用的問題。

就醫學上來說，藥物副作用，就是藥物在主要治療效果之外，附加的其他的作用。有些可能會不舒服，例如有些感冒藥吃了會昏昏沉沉的，這就是不好的副作用。但有時候，藥物的副作用反而是另一種新的治療契機。例如，對孩童來說，感冒藥的鎮靜性，因為可以讓童比較安靜，可以讓孩童身體有所休息，把這些會有想睡的感覺藥在睡前服用，對孩童是有助的。

所幸，衛生署對這方面有做量好的把關，一個藥物能上市，都要經過動物試驗、人體實驗，了解藥性後，才可以拿來治療患者。在副作用上，已經研究的相當透徹。如果需要藥物治療，千萬不要自己隨便買藥吃。醫師的專業就是在診斷後給予正確藥物，並隨著病情的改變，調整用藥。

重度憂鬱症，應該把它視為一種慢性疾病。沒有治療的重度憂鬱症大約持續3個月到一年左右。過去的研究顯示大約有24-50%的個案在停止治療後會復發，大約有50-75%的個案在8年內復發。治療的急性期，重要的是把腦部的功能調整回來，讓腦部功能恢復原本的運作，接下來，再配合生活作息的調整，想法的調整，增進自己的問題解決能力，讓自己用健康的態度來看待事情，做好心靈保健，避免症狀復發。

協會免費服務

- ☎ 免費電話：歡迎你(妳)來電話，與我們洽談
- ☎ 去電訪談：可留電話號碼者，可去電醫體訪談
- ☎ 協會晤談：歡迎至協會晤談(需提早預約)

☎ 電話預約

| 服務內容 | 服務時間 | 服務時段 | 服務對象 |
|----------------|---------|-----------------------------|----------|
| 免費憂鬱症諮詢服務及心理支援 | 星期一至星期五 | 上午09:00~12:00 下午14:00~17:00 | 憂鬱症病友及家屬 |

接談、預約電話：TEL(06) 298-3000、298-3300

晤談地址：臺南市安平區建平一街190巷13號

[強烈建議，每個人，每半年隨本半年刊，做一次檢測，確保心理健康:]

臺灣人憂鬱症量表

透視你的憂鬱情緒 很高興你(妳)打開了這份量表，
這表示你(妳)已【打開你(妳)的心】與我們一起關心自己的情緒

| 項 目 | 沒有或極少 (一天以下) | 有時候 (1-2天) | 時常 (3-4天) | 常常或總是 (5-7天) |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我常常覺得想哭 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我覺得心情不好 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我覺得比以前容易發脾氣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我睡不好 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我覺得不想吃東西 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我覺得胸口悶悶的(心肝腫或胸次綁綁) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我覺得身體疲勞虛弱、無力(身體很虛、沒力氣、元氣及體力) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我覺得很煩 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我覺得記憶力不好 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我覺得做事時無法專心 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我覺得比以前較沒信心 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我覺得比較會往壞處想 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我覺得想不開、甚至想死 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我覺得對什麼事都失去興趣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我覺得身體不舒服(如頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服等) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我覺得自己很沒用 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

分數自己打，計分方式：『沒有或極少』表示-0分，『有時候』表示-1分，『時常』表示-2分，『常常或總是』表示-3分。
將所有十八題選項的分數相加，就可知道你(妳)的情緒狀態了！

分數會說話



●8分之下

真令人羨慕！你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人，繼續保持下去。

●9分到14分

最近的情緒是否起伏不定。或是有些事情在困擾著你。給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著了解心情變化的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。

●15分到18分

你是不是想笑又笑不太出來，有許多事壓在心上，肩上都覺得很沉重。因為你的壓力負荷量已到臨界點了，千萬別再『撐』了！趕快找有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦！

我的得分是：

●19分到28分

現在的你一定感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專業機構或醫療單位協助，透過專業機構的協助，必可重拾笑容！

●29分以上

你不是感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過，無法掙脫？因為你的心已『感冒』，心病需要心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫生檢查，透過他們的診療與治療，你將不再覺得孤單、無助！



臺南市憂鬱症關懷協會

南市社行：第1555896號

郵政劃撥

- 戶名：社團法人臺南市憂鬱症關懷協會劃撥帳號：31538925
- 永久會員：一次繳納5000元。
- 常年會員：每年繳納年費500元。
- 贊助會員：金額大小不拘。

需要您的陪伴與支持！

讓我們一起關心憂鬱症病友及家屬

捐款贊助方式：



招募志工



社團法人臺南市憂鬱症關懷協會

誠摯的邀請您加入一羣懷志工作行列—

歡迎您加入我們協助憂鬱症的朋友，走出憂鬱，讓我們一起陪伴、支持，聆聽憂鬱症的朋友，為社區精神復健做努力。

歡迎踴躍報名參與懷志工作，讓生命更美好，助人最快樂！！

第五期志願服務關懷志工培訓招生簡章

本會為儲備關懷志工，推廣社區精神復健，落實陪伴憂鬱症友走出憂鬱，提昇全民志工回饋社會，增進自我成長及學習助人，發揮為善最樂的生活。

洽詢電話：(06) 298-3000；(06) 298-3300 傳真：(06) 297-9955

遷新地址：708臺南市安平區建平一街190巷13號
報名電話：(06) 298-3000
傳 真：(06) 297-9955
E-mail: changer.blue@msa.hinet.net



第五期關懷志工培訓報名表

| | | | | |
|------|-----|---|-----|-------|
| 姓 名 | 性 別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 生 日 | 年 月 日 |
| 電 話 | 手 機 | | 學 歷 | |
| 通訊地址 | | | | |
| 電子信箱 | | | | |

能排班時間：

| 日期 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 早上 09:00-12:00 | | | | | |
| 下午 14:00-17:00 | | | | | |