



【第 414 期】

## 我有憂鬱症嗎？

諮商輔導中心 紀姪宜心理師 整理提供

「這一兩個禮拜我都一直想不好的，很負面，晚上都失眠，也吃不太下，老師，我會不會有憂鬱症呢？」

「我覺得生活好沒有意義，我不喜歡自己，有出現過自殺的想法，上網看一下，我覺得我有憂鬱症。」

這是在諮商室裡，常聽到個案表達對自己是否有憂鬱症的擔憂。憂鬱症已經愈來愈常聽見，國人對於憂鬱症也逐漸認識，科技發達的現在，透過網路就可以查到相關訊息，於是有些人看一看網路的訊息，便開始擔心自己是不是有憂鬱症，甚至有些人會覺得自己就是有憂鬱症，但，這是真的嗎？如果有憂鬱症的話，該怎麼辦呢？

雖然這是老生常談的話題了，但仍想跟大家介紹說明，若你有這樣的擔心，尋求專業的協助絕對是第一步。你可以向社工師或心理師談談你的狀況和擔心，社工師和心理師會依據專業的判斷，在和你會談的時候進行專業評估，假若覺得有需要，會進一步邀請你到醫院或診所接受精神科或身心科醫師的診斷。因此，是不是有憂鬱症呢，就會在就診時，由醫師做出一個診斷，換句話說，也就是醫生會依你的情況，來看看你是不是有憂鬱症，醫生診斷後才算數，而不是你或我或他說的算。

每個人都會有憂鬱的情緒，但不一定罹患憂鬱症。根據 DSM-5 憂鬱症診斷準則，憂鬱症必須天天憂鬱情緒或興趣減低達兩週以上，並加上憂鬱症狀項目達五項以上：心情憂鬱/煩躁、對事情都沒有什麼興趣、體重或食欲增加/降低、失眠或嗜睡、精神運動性激動或遲滯、無精打采、對自我無價值感或過度罪惡感、思考和專注力降低、反覆想到死亡，甚至有自殺想法、計畫或舉動。

沒有接受治療的憂鬱症，其自殺率很高，因此，當醫生判斷你有憂鬱症或是你從上段的準則裡覺得自己很有可能有憂鬱症，站在專業的角度，請你要接受相關治療。一般醫生診斷有憂鬱症後，會依據你的狀況，開立相關藥物進行治療，一些新型的抗憂鬱劑，不僅有效且副作用少，透過按時的服藥，大約持續三到六個月的時間，憂鬱症會有明顯的改善。造成憂鬱症的原因包括遺傳、創傷壓力、悲觀性格、身體疾病或精神疾病都有可能引發憂鬱症，因此除了藥物治療，心理治療對於憂鬱症在心理和精神層面也有相當的療效。如果要治療憂鬱症，穩定地服用藥物並接受心理治療，在許多的研究都已經發現，預防憂鬱症再發會有較好的效果。

不論是情緒上的低落、憂鬱，或是憂鬱症，身邊朋友和家人的陪伴和支持也是很重要的，大家在生活中也別忘了，關心自己，關心別人。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教  
諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師 (2269)  
工學院 紀姪宜心理師 (2282)  
資訊電機學院 呂子豪心理師 (2286)  
建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師 (2283)  
金融學院、理學院 孫羽佩心理師 (2285)  
商學院 黃莉棋心理師 (2284)  
國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、  
全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師 (2263)  
個案管理員 張喻婷社工師 (2264)  
個案管理員 蔡韻如社工師 (2280)