

認識憂鬱與焦慮



林朝誠

台大醫院精神醫學部

2008/11/5



股市崩心慌慌 竹科人看精神科

- 〔記者蔡彰盛、謝武雄、洪友芳／綜合報導〕五、醫院成壓力，導專憂大加接觸力，報財、各增少注，合理慮區期減轉，綜、焦地同眾移，友現園年眾地，芳股出桃去民功，友少，竹、比類成，洪不力竹竟這外，雄，壓新，議外，武直崩計，數建戶，謝直了統診人此出，盛市不據求師多悲，彰，承受，季醫動市，蔡來，因症第神多，出，者以人等科精，多，走，二○科慌精神。源，能，竹恐精多。源，能，就
- 商個諮。諮半等多。求近慮居，尋最焦致，線，情導，生命指出利，生指及失，市會係資，竹協關投，新線際以，向命人，，期生、因，近市突原，科，竹衝突，精神，庭探，增多，家，精神增多，助顯，因多，求明來案，除了也以個商



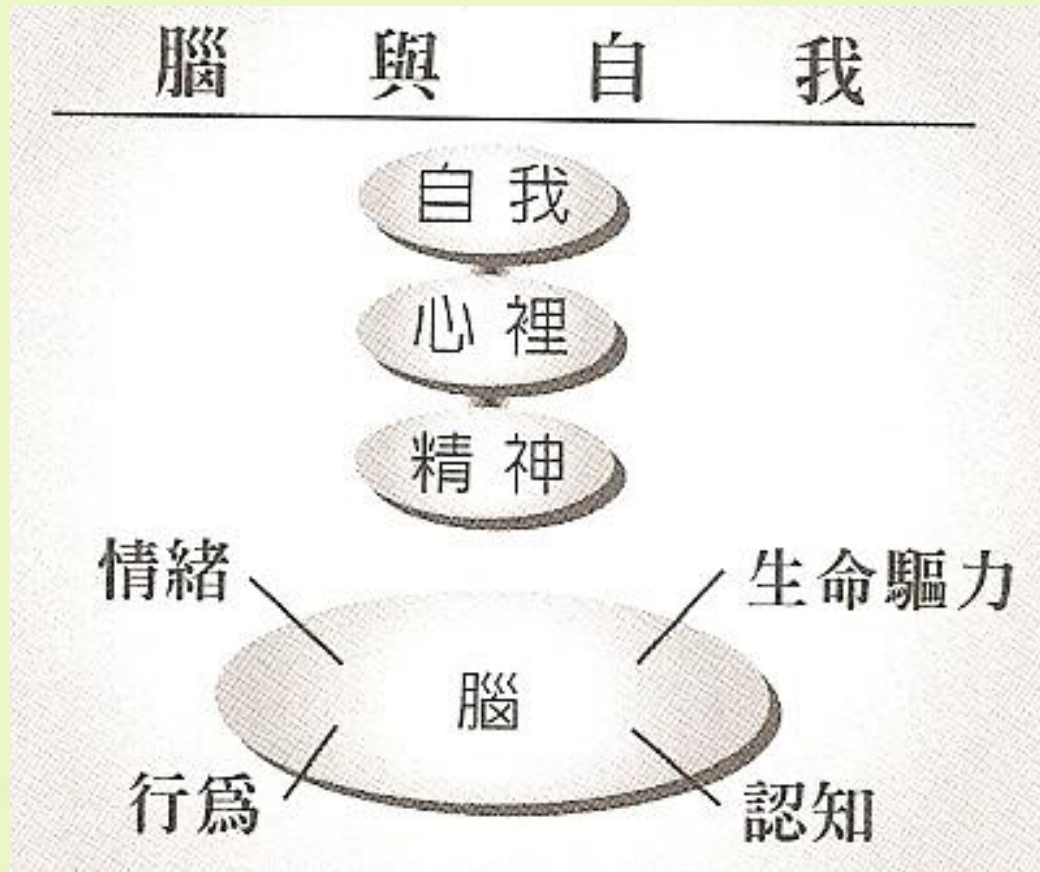


健康

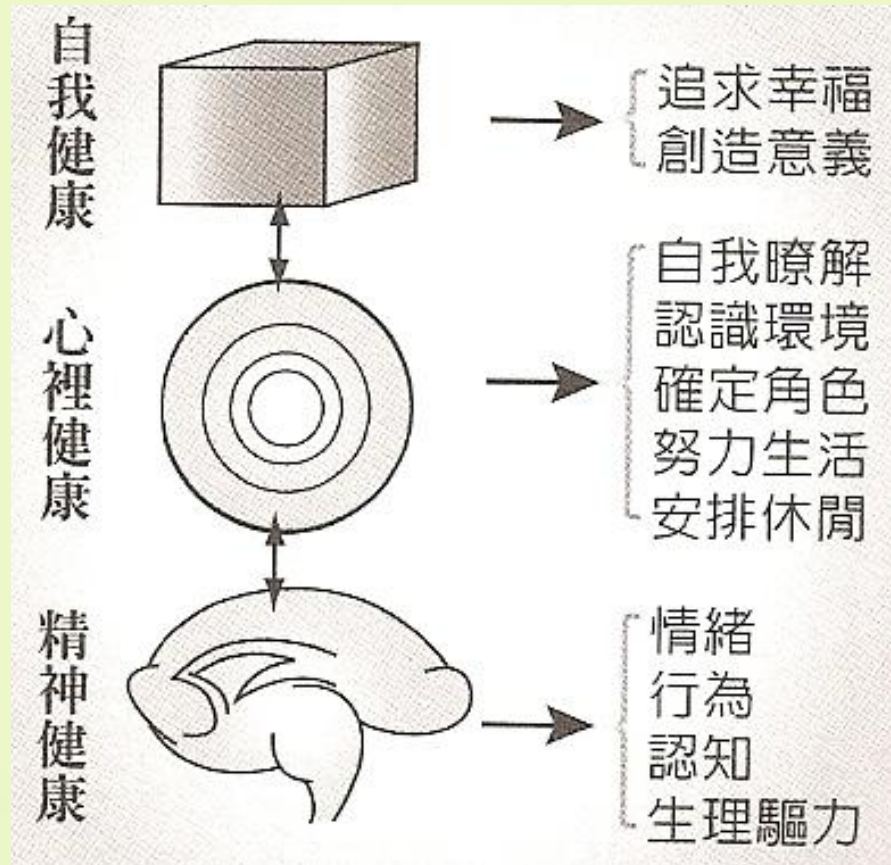
- 世界衛生組織的定義：「健康是一種完全的生理、心理、和社會關係上的良好狀態，不僅是沒有疾病或者不虛弱。」



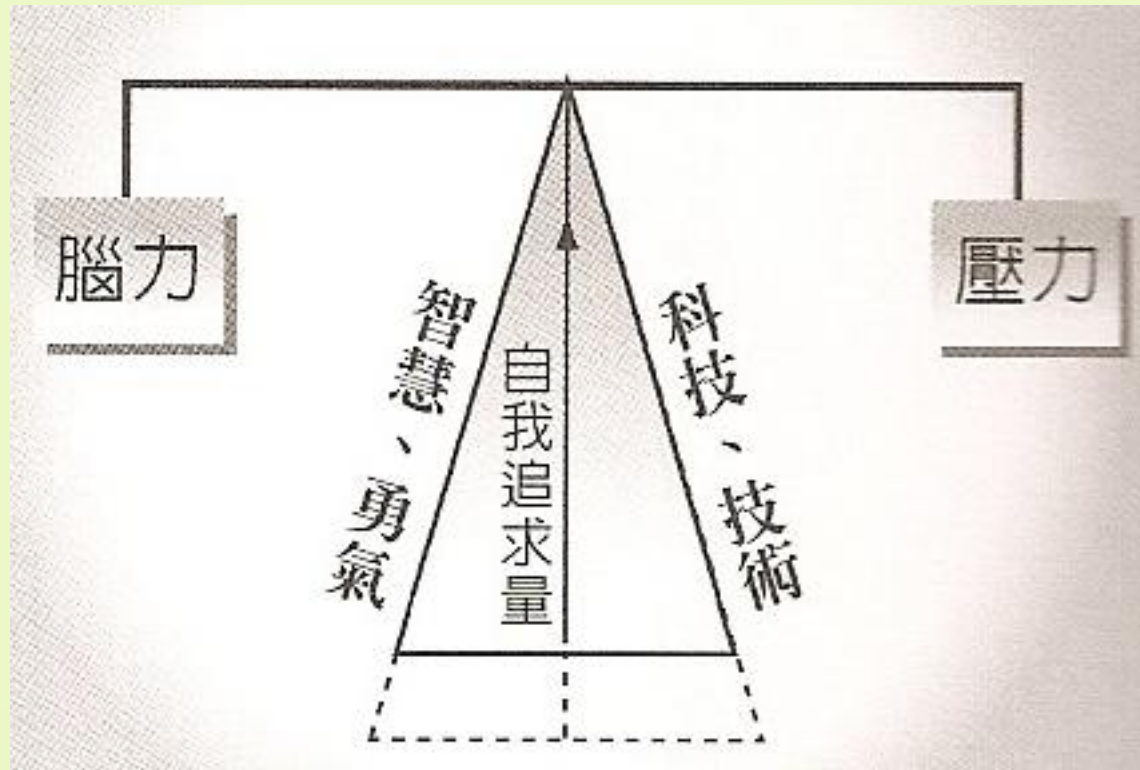
精神、心理、與自我之相關性




精神健康、心理健康、與自我健康





腦力與壓力之平衡






焦慮症的種類

- 恐慌症
 - 畏懼症
 - 社交焦慮症
 - 強迫症
 - 急性壓力疾患
 - 創傷後壓力疾患
 - 廣泛型焦慮症
- 



急性壓力疾患


- 創傷事件。
 - 解離症狀：如主觀感覺麻木、疏離、或沒有情緒反應；對環境認知能力減少；失去現實感；失去自我感；無法回想起創傷事件的重要部分等。
 - 創傷事件持續被再度體驗：如作夢、錯覺、或感覺過經驗再浮現等。
 - 逃避創傷回憶：如思想、感受、談話、活動、地方、或人們等。
- 



急性壓力疾患

- 焦慮或警覺度增加：如睡眠困難、易怒、專注力不良過份警覺、過份的驚嚇反應、及坐立不安等。
- 造成重大痛苦或功能受損。
- 此障礙延續至少二天但不超過四星期，並在創傷事件發生後四週內即發生。





憂鬱症的種類

- 外因性：跟社會心理壓力有關
- 內因性：跟遺傳或體質有關






何謂「憂鬱症」？

- 憂鬱症屬於一種情感障礙的疾病，其特色是情緒持續低落，伴隨認知、行為、及生理上的症狀，影響到正常的人際關係、工作、學業、或其它功能。







憂鬱症狀-情感


- 心情鬱悶
- 對生活失去興趣及性趣





憂鬱症狀-認知

- 思考變慢
 - 覺得自己活著無用，缺乏自信，無價值感或有強烈罪惡感
 - 思考能力下降，注意力不集中，做事猶豫不決
 - 死亡意念、自殺意念
- 



憂鬱症狀-行為

- 動作變慢
- 煩躁不安
- 自殺行為






憂鬱症狀-生理

- 食慾降低, 體重減輕 (或食慾增加, 體重增加)
- 失眠或過度睡眠
- 感到疲倦、沒有能量
- 身體酸痛



重鬱症

- 以下症狀至少有五項，症狀至少持續二週，且功能降低；症狀中至少有(1)或(2)中的一項
 - (1) 幾乎整日、幾乎每日心情鬱悶
 - (2) 幾乎整日、幾乎每日對生活失去興趣。
 - (3) 食慾降低，體重減輕(體重在一個月內減少或增加達5%)
 - (4) 幾乎每日失眠或過度睡眠
 - (5) 幾乎整日、幾乎每日精神與動作遲緩或激動不安
 - (6) 幾乎每日均感到疲倦、沒有能量
 - (7) 幾乎每日覺得自己活著無用，無價值感或有強烈罪惡感
 - (8) 幾乎每日思考力，注意力不集中，做事猶豫不決
 - (9) 重覆性的死亡意念、自殺意念、或自殺企圖



憂鬱症的治療方法

- 藥物治療
- 心理治療
- 電痙療法





急性期

- 確定有接受適當的治療（如適當的藥物劑量跟治療時間）
- 評估症狀是否緩解






服藥不規則

- 可能原因
 - 副作用
 - 意識或潛意識不想吃藥
 - 覺得有進步可以不要吃藥
 - 覺得服藥表示有精神疾病會可恥





症狀緩解

- 治療的難題之一是接受部份緩解或要達到完全緩解
- 症狀完全緩解通常預後較好






副作用

- 有些副作用跟藥物劑量有關（如嗜睡）降低劑量就可減少副作用。
- 有時維持劑量，過一段時間更生理會自動調適而減輕副作用
- 有些副作用跟藥物劑量比較沒有關係（如姿態性低血壓），如果副作用難以忍受則需換藥





治療失敗

- 抗憂鬱藥需持續治療至少六週才能達到較佳的治療效果
- 若持續治療3-4週都沒有效果的話，
可以考慮換藥





延續期

- 目標是預防復發
- 使用急性期的藥物劑量
- 約 4到 9個月
- 病情愈嚴重時間需要更久
- 停藥需慢慢減少劑量，並且繼續追蹤數月






維持期

- 目標是預防再發
- 重鬱症發作3次或以上需要維持期治療，維持期時間可能需要5年或以上
- 重鬱症發作2次但治療效果不佳或有家族病史可能要接受維持期治療
- 有些病人需要長期或終身治療





停藥

- 停藥的前6個月是再發的高危險期
- 停藥需慢慢減少劑量
- 停藥時也可以考慮接受心理治療



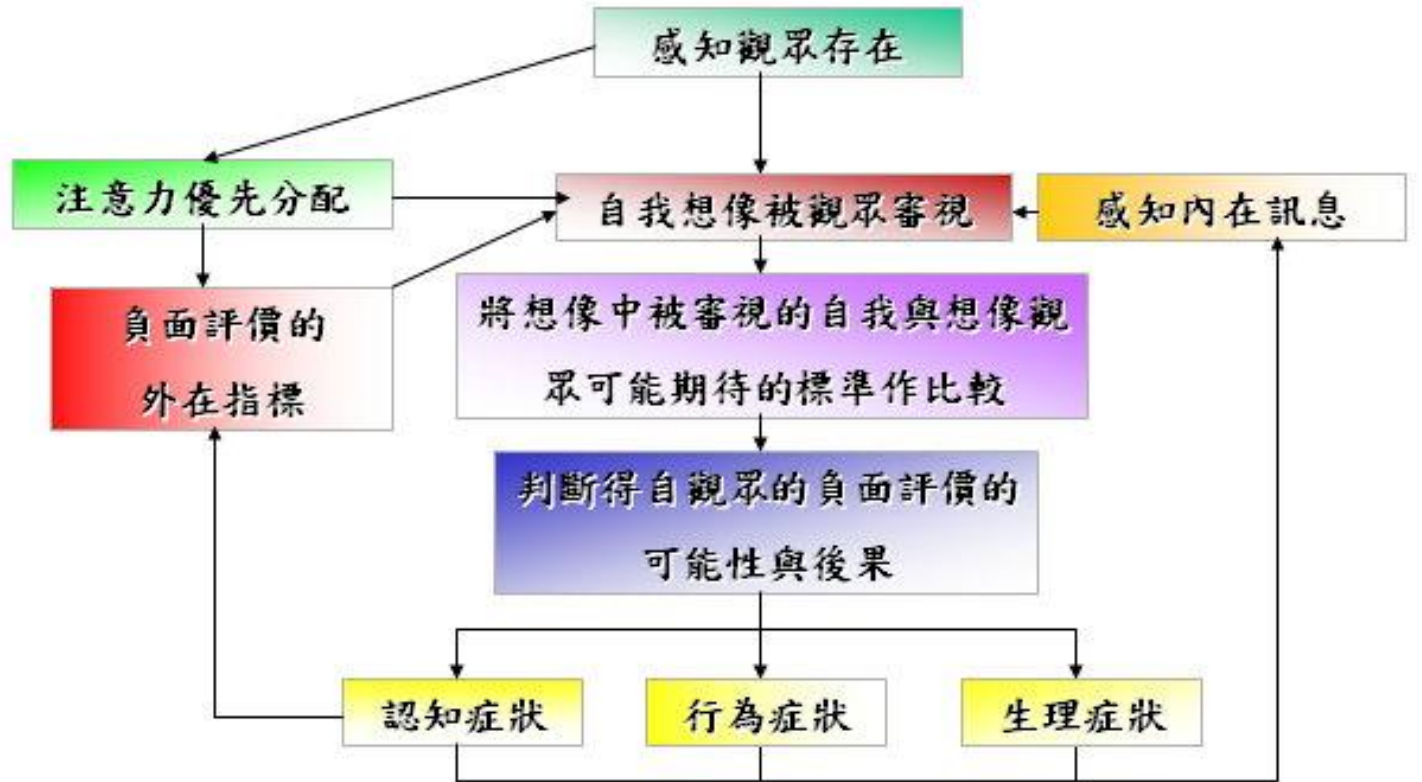


心理治療

- 認知行為治療
- 動力取向心理治療
- 人際取向心理治療



社交恐懼症的認知行為模式




Rapee and Heimberg, 1997



心理治療

- 輕度憂鬱症對心理治療及藥物治療的效果相當
- 認知功能障礙輕微的個案對認知行為治療效果佳
- 社交功能障礙輕微的個案對人際取向心理治療效果佳






預防保健

- 減少或修飾壓力源
- 學習並運用減壓技能(練習放鬆)
- 以健康的方式來處理壓力
- 適度的運動與休閒
- 均衡的營養
- 自我肯定
- 尋求支持
- 訂定合宜的目標





憂鬱症與焦慮症的篩檢

- 自我察覺
- 親友觀察
- 量表篩檢





網路資源

- 心靈園地

<http://www.psychpark.org>

- 台灣憂鬱症防治協會網址

<http://www.daat.org.tw>

- 董氏基金會的網址

<http://www.jtf.org.tw>

