

憂鬱症

■ 疾病簡介

憂鬱症會讓人時常感到情緒鬱悶或苦惱、疲倦或無精打采，對日常的活動、工作失去興趣，提不起勁，甚至失眠，食慾減低或增加，思考能力下降，無價值感，是別人的負擔，專注力的下降，有時甚至反覆想到死亡，而上述症狀至少維持兩週以上。

■ 常見症狀

- 情緒方面：低落、哭泣、高興不起來、提不起興趣。
- 行為方面：容易疲倦、全身無力、反應變慢或遲緩、自殺行為。
- 認知方面：注意力不集中、有罪惡感、負面思考、死亡念頭。

■ 處置

- 藥物治療：抗憂鬱劑
- 常用藥物：Escitalopram、Fluvoxamine、Venlafaxine、Mirtazapine、Agomelatine、Moclobemide。
- 非藥物治療：認知行為治療、放鬆訓練、個別心理治療。

■ 緊急返院提醒

- 規則服藥不可自行停藥或減藥。
- 適度減壓減少工作或生活上的壓力。
- 適度運動可減緩憂鬱的情緒。
- 充足的睡眠。
- 適當的休閒活動接近大自然，增加人際互動。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

憂鬱症

■複習一下

問題1：()情緒穩定之後就可以自己決定要不要再繼續吃藥。

問題2：()運動可以增加血清素濃度改善憂鬱情緒，所以每天至少要運動1小時以上對憂鬱症治療才是有益。

問題3：()規律作息、健康飲食及適度運動可以改善憂鬱情緒。

正確答案

問題1：✗ 問題2：✗ 問題3：○



參考資料：

- 1.American Psychological Association(2014).憂鬱症.(台灣精神醫學會譯;初版)，DSM-5精神疾病診斷準則手冊.合記。(原著出版於2013)
- 2.陳姿吟、郭旭展、鄒淑萍、洪翠妹(2019)·運用自我效能於一位鬱症合併安眠藥依賴個案之護理經驗·精神衛生護理雜誌，14(2)，31-39。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1556

制訂單位/日期：25病房/111.12.30

PFS-3600-004

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮