

# 憂鬱症

## ■ 疾病簡介

憂鬱症會讓人時常感到情緒鬱悶，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，思考遲滯，覺得自己很沒有價值，是別人的負擔，專注力的下降，有時甚至想自殺解脫，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。

## ■ 居家保健

- 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。

## ■ 緊急返院提醒

- 若出現自殺想法或行為時請盡速就醫。

參考資料：

精神疾病診斷與統計手冊第五版、台灣憂鬱症預防協會、精神科護理概論。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1556
- 制訂單位/日期：25病房/109.07.27
- PFS-3600-003

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