

三．健康大補帖

認識憂鬱

症狀

醫學上解釋憂鬱症的發生，主要是腦內化學物質失衡，影響到掌管情緒調節的杏仁核、視丘和海馬迴。世衛組織 (WHO) 在 2015 年官方公布數字，全球有超過 3 億人遭受憂鬱症與焦慮症困擾。我國中央健保署 2021 年統計，全台診斷為憂鬱症患者人數近 64 萬，10 年來成長 24.4%。各年齡層人數中，45-64 歲佔比 37% 最高，15-24 歲，65 歲以上憂鬱症亦急速增加。怎麼分辨自己或家人有無憂鬱症呢？失眠是最常見的初期症狀，但還要合併其它面向來檢視：



- ☐ 憂鬱情緒：情緒低落、易怒、沒有理由的哭泣落淚。
- ☐ 生活失去平時的興趣或樂趣。
- ☐ 認知及動作遲鈍：反應遲鈍、記憶力變差、無法專心、猶豫不決、生活懶散提不起勁，工作及生活能力減退。
- ☐ 恐慌、莫名的恐懼、心悸胸悶、頭暈及全身疼痛。
- ☐ 食慾不振、體重減輕。
- ☐ 失眠、睡眠品質差，睡再久還是覺得疲倦。
- ☐ 躁動不安。
- ☐ 充滿自責與罪惡感。
- ☐ 無助、無用與無望感。
- ☐ 曾出現自殺念頭或企圖。
- ☐ 濫用酒精。
- ☐ 身體不適時過度延伸想像自己罹患重症或不治之症。

