

憂鬱症如何預防？

- ★不要定太難的目標或承擔很多責任。
- ★把大的任務分成數個小的，做你能做的。
- ★不要過度的期望，因為這只會增加失敗的 感覺。
- ★與其他人一起努力，比獨自一人辛苦來的好。
- ★參加可以使你心情放鬆的活動。去看電影、參加宗教、球賽或社會活動。
- ★你可以多運動鍛鍊身體，可以達到心情放鬆的效果。
- ★不要急著或太想改變自己。
- ★不要作生命重大的決定，例如改變工作、結婚、離婚，卻沒有諮詢非常了解你的人。這些人經常能給你更客觀的意見。無論如何，延遲重要決定是明智的。
- ★盡你所能的幫助自己，並且不責備自己沒有達到標準。
- ★不要接受你的負面思想。因它是憂鬱的一部分。

您需要幫忙嗎？

桃園縣精神醫療院所有以下 14 家，如有需要可洽詢各院所

機構名稱	地址	電話
行政院衛生署桃園療養院	桃園縣桃園市龍壽街 71 號	3698553
長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	桃園縣龜山鄉復興街 5 號	3281200
行政院衛生署桃園醫院	桃園縣桃園市中山路 1492 號	3699721
臺北榮民總醫院桃園分院	桃園縣桃園市成功路三段 100 號	2617001
國軍桃園總醫院	桃園縣龍潭鄉中興路 168 號	4799595
壠新醫院	桃園縣平鎮市廣泰路 77 號	4941234
居善醫院	桃園縣大園鄉南港村大觀路 910 號	3866511
敏盛綜合醫院	桃園縣桃園市經國路 168 號	3179599
財團法人聖保祿修女會醫院	桃園縣桃園市建新街 123 號	3613141
全新精神專科診所	桃園縣桃園市春日路 1311 號	3586944
迎旭診所	桃園縣中壠市中山路 38 號	4277126
陳炯旭診所	桃園縣中壠市六和路 8 號 1 樓	2805285
楊延壽診所	桃園縣龍潭鄉中正路 298 號	4899242
心寧診所	桃園縣桃園市中山路 1080 號	3920522



憂 鬱

林口長庚紀念醫院
自殺防治暨生命關懷中心

憂鬱了，怎麼辦？

「他將自己封閉起來，不知道還可為這苟延殘喘的人生做什麼。好羨慕歡樂的人們，但卻認為沒有資格得到。好無力，什麼事都不想去，好想逃離這一切。想找人講話，別人卻認為是無病呻吟。必須獨自承受這痛苦的感覺，也曾有自殺的念頭。需要別人聽他說出痛苦，不想聽到別人說你想開一點就好了。」

為什麼會得到憂鬱症？

- ✚ **生物因素**：生理或遺傳因素。
- ✚ **社會因素**：承受太大的生活壓力或工作挫折，又無人可以理解，日積月累，久了以後就生病了。
- ✚ **心理人格因素**：一個人外表活潑，但以逃避或選擇遺忘的方式處理壓力事件；過度地壓抑情緒；事事要求完美的個性。

如果你發現自己被以下情形困擾時，請及早接受治療

情緒面

過去感興趣的事，現在都提不起勁，心情幾乎天天都很低落。

生理面

失眠或睡臥不起、吃不下或猛吃、短時間體重明顯變胖或變瘦。

行為面

說話或做事速度比以前緩慢或變得急躁、只想獨處、什麼事都不想做，出現自我傷害行為。

心理面

不容易集中注意力、失去自信、對未來絕望、甚至有自殺念頭或行為。

如果**持續超過兩個星期**出現情緒、生理、行為及心理的憂鬱現象，且影響到人際關係、職業或課業學習，就可能得了憂鬱症，一定要尋求醫療專家的協助。



憂鬱症如何治療？

藥物：使用抗憂鬱藥的治療一般在二至三週內見效，六至八週左右憂鬱症狀可改善，**症狀消除後最好持續服藥三到六個月預防復發**，之後由醫師慢慢減低藥量至停藥，只有少數病患需要長期治療。

心理治療：協助重新思考並分析問題，提供情緒紓解管道及方法，並進一步改善適應不良的性格。**支持性心理治療**是給予情感上的支持、勸勉和輔導。

陽光，運動及規律生活

✧ **運動**對於憂鬱病患的效果很好，如慢跑、體操等，多活動活動身體，可使心情得到意想不到的放鬆作用。

✧ **規律生活**也是憂鬱症患者最需要的，早睡早起，不要陷入自設的心理陷阱中，隨時保持愉快心情。

✧ **陽光**可改變一個人的心情，對凡事可有「光明面」的看法。