

聆聽自己 認識憂鬱症

受訪／臺灣憂鬱症防治協會秘書長暨聖保祿醫院精神科主任 周佑達

撰文／邱世斌

你（妳）今天心情好嗎？很多人把當下心情好壞，歸咎於憂鬱症。而當憂鬱到想要自殺的程度時，是一種絕望？還是一種衝動？憂鬱症雖有共通的症狀表現，但隨著不同年齡、性別、生活環境，而有不同的面貌呈現，該用什麼方法來快速檢測，才能讓自己的心理更健康？

根據聯合國世界衛生組織（WHO）資料，2020 年全世界有三大疾病需要重視：即心血管疾病、憂鬱症和愛滋病。憂鬱症不分男女老幼，儼然成為一種不可忽視的現代文明病，到底什麼是憂鬱症？什麼人容易得到？如何知道自己得了憂鬱症？而家人或朋友又可以為患者做什麼？才能幫助自己也幫助他人走出憂鬱。

憂鬱不分男女老幼

臺灣憂鬱症防治協會秘書長暨桃園聖保祿醫院精神科主任周佑達指出，憂鬱症是一種不分男女老幼與貧賤富貴皆有可能罹患的現代文明病。其中女性是男性的 1.5 ~ 3 倍，緣於女性荷爾蒙的改變，而有經期症候群、產後憂鬱症、更年期等問題。而銀髮族長者長年在家，缺乏社交和家人的關愛，憂鬱症的問題也日益受到重視。當正常情緒受到挫折、不如意，鬱悶的心情持續過久，就有可能成為憂鬱症的前兆。

如何知道自己有憂鬱的傾向？周佑達醫師指出，診斷憂鬱症的標準（DSM-5）

共有 9 個症狀，如：一整天大部分時間都快樂不起來、興趣減少、體重或食慾下降、失眠（或嗜睡）、思考動作變得緩慢、整天沒活力病恹恹、覺得活的沒意思（沒價值感或罪惡感）、無法專注或決斷、反復有自殺念頭。如果符合 5 個症狀或更多，並持續兩周以上，做平常開心的事也不快樂，就要小心自己得到憂鬱症了。

簡式健康量表

憂鬱症無所不在，若不好好治療可能會越來越嚴重甚至反復發作，形成慢性化。因此要把握憂鬱症治療的黃金期，早期發現早期治療。

而憂鬱症最怕的是有自殺念頭，根據中研院調查，自殺死亡者有 97% 在生前有精神疾病，其中有 87% 達到重度憂鬱症的標準，憂鬱症患者最後有 15% 死於自殺。因此，不管是自己或家人，只要警覺到身邊人有情緒低落等症狀時，適時給予溫暖的傾聽、陪伴，是化解憂鬱的利器。

另外，自我檢測也是早日發現憂鬱症的方法。由臺大醫學院李明濱教授等人所研發的「簡式健康量表（BSRS-5）」，可說是篩檢個人精神症狀的最佳「心情溫度計」。由於它原本設計為一個可供自填的量表，所以題數少、填寫時間短、解釋容易、使用上限制也少，使用面談或電話訪談皆可，能快速瞭解個人的心理照護需求，進而從答案中迅速分析並提供所需心理衛生服務。

❖ 簡式健康量表 (Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)

說明：本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中（包括今天），這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	題目	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1	睡眠困難，例如：難以入睡，易醒或早醒	0	1	2	3	4
2	感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4	感覺憂鬱，心情低落	0	1	2	3	4
5	覺得比不上別人	0	1	2	3	4
※	有自殺的想法	0	1	2	3	4
	總分					

◎ 計分方式：

- 完全沒有：0 分
- 輕微：1 分
- 中等程度：2 分
- 厲害：3 分
- 非常厲害：4 分

◎ 檢測結果：

- 第 1 題到第 5 題的總分
- 0-5 分：身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- 15 分以上：重度情緒困擾，需要高度關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。

※有自殺的想法：

本題為附加題，若評分在 2 分以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

資料來源：[中央健康保險署雙月刊第 111 期](#)轉載自健康九九網站