

# 憂鬱症

國泰綜合醫院 精神科 編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

憂鬱症是一種會影響身心的疾病，除了情緒低落之外，睡眠、食慾、精神、活力、專注力都會因此變差，嚴重影響工作及日常生活。

## ■ 形成原因

### ■ 生物學因素

憂鬱症與腦部神經傳導物質之失衡有關。另也有研究表示憂鬱症也有家族遺傳傾向。

### ■ 心理因素

早年發展的一些不愉快經驗與個性上較神經質或完美主義等，亦被認為與憂鬱症有關。

### ■ 社會環境因素

重大生活壓力事件，社會文化背景不同及環境壓力，人際困擾等可能誘導憂鬱症發生。

## ■ 常見症狀

情緒低落或易怒、提不起勁、食慾減少或增加(一個月體重變化>5%)、失眠或嗜睡、思考或行動變得遲緩或急躁、容易疲倦、注意力減退、記憶力變差、容易出現負面想法或鑽牛角尖，嚴重時可能想到死亡或有自殺的想法或行為。

## ■ 治療：

- 藥物治療：抗憂鬱症藥物。
- 非藥物治療：可針對每個人不同的問題選擇心理治療、認知治療、行為治療、放鬆技巧訓練等，以解決壓力及問題的來源。

*國泰綜合醫院 與您共同守護病人安全!*

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 7112

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2851

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 7120-7121

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您！

AW100.441.2017.02 二修

2023.01 審閱