



## 憂鬱表徵



### 生理

體重減輕或增加、胃口減低或增加、失眠或過度睡眠、疲倦與無力等現象。



### 心理動機

對一向喜愛的事物失去興趣。



### 認知思考

自我價值低、自我否定、思緒混亂、自我傷害的想法。



### 行為

行動變得急躁或緩慢。



### 情緒

起伏大、時而憤怒、憂鬱。

## ■ 憂鬱成因

憂鬱是一個**多重因素**所導致的一種疾病。

可能因素包括

- (1)**生理**: 腦內生物傳導物質、內分泌、大腦構造等
- (2)**遺傳**: 高家族疾病史
- (3)**心理社會**: 生活壓力、失親、失落、無價值、無助感、錯誤認知...



有時憂鬱症跟許多重大的創傷、壓力、失落有關，因為這些嚴重的打擊而憂鬱。有時也沒有什麼事情發生，就莫名的憂鬱起來。有長期重大慢性疾病的，得憂鬱症機率都高。

## I 陪伴憂鬱



### DO

1. 你想談談剛剛(今天/最近)發生的事情嗎?

2. 我現在不知道要說什麼?

但我希望你**知道**，我想關心你

3. 雖然我不是很確定我能做什麼，

但我想盡我所能的幫助你，我願意試試。



### DON'T

1. 別人比你慘

講這句話對憂鬱症患者並無幫助，

可改口說：有什麼我能夠幫得上忙嗎？

2. 明天會更好

憂鬱不是一夜之間就會消失的。

3. 你怎麼不好好面對這件事情呢？

憂鬱症患者每天都在跟自己的精神世界奮鬥，

可改口說：你不是一個人，我會陪你的。

# I 輔導老師的悄悄話

近日發生多起大學生自我傷害意外，或許會喚起我們內在的恐懼、不安與身心反應，但在此時，我們可以想想，當我們面對恐懼或不確定時，我們可以如何陪伴自己和身旁的人一起面對與因應。

以下幾點建議，與你分享：

## 一、勿重複觀賞相關影片與相關新聞：

未來幾日媒體將不斷播放相關新聞，易引發內在的不安與恐慌，因此請避免重複觀看相關新聞影片，降低影像殘留腦海而有失眠不安的情況。不再討論相關細節，預防引起不當聯想及恐慌。

## 二、情緒抒發：

「情緒無罪，表達因應要有方法」

可與信任的親友、老師、同學們分享情緒，透過對話整理自己，聊聊對事件的理解與感受「有沒有驚嚇到？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」

## 三、生活安定小撇步：

- (一)、恢復原來的生活作息
- (二)、選擇隨身攜帶能夠安心的小物品
- (三)、將注意力轉移至平常的興趣或關心的事物上



若超過一個月都無法消除負向感受，持續感覺焦慮、不安、緊張、恐懼等，且已造成作息與心情上影響，建議與家人和信任對象反映，可尋求輔導室、心理諮商資源協助。