



心事誰人知 — 情緒及失眠自我療癒

報告者

高醫精神科社工師劉碧玉

何謂憂鬱症

- ★憂鬱症是一種常見的心理疾病，俗稱心靈的感冒。
- ★身體會感冒心理也會感冒，在人生旅途中人們至少會患上一次憂鬱症。
- ★患上憂鬱症的人大多數「身在病中不知病」，只有25%的患者知道
- ★憂鬱症病患全世界人口5%左右，可以發生在任何年齡的人，通常侵襲優秀人才



憂鬱症的易患人群

1. 親屬
2. 女性
3. 老年人
4. 兒童
5. 青少年



6. 慢性病患者

7. 酒精和藥物濫用者

憂鬱症的影響

★身體健康的影響:

1. 憂鬱症是致癌的危險因素---癌症患者絕大多數發病前有長期的憂鬱、悲傷、焦慮、苦悶、恐懼等不良情緒。
2. 憂鬱症與骨質疏鬆---憂鬱症患者的骨質流失比一般人快



憂鬱症的影響

3. 憂鬱症對心臟的影響

4. 憂鬱症對女孩子身高的影響

★ 生活的影響

★ 家庭的影響

★ 人際的影響

老年憂鬱主因

★老年之具體化改變：

1. 健康的衰退：生理上的衰退
2. 退休與社會地位的下降
3. 社會關係的解離
4. 死亡的威脅與存在的意義

憂鬱症狀

★一般對憂鬱認知之表現症狀：

1. 情緒低落對平時喜歡的事提不起興趣，甚至工作看電視均提不起勁
2. 胸悶、心慌
3. 胃口改變
4. 失眠、早醒或睡不醒
5. 感到無原因的沒有力氣、特別容易疲勞、休息也不能緩解甚至不想起床



憂鬱症狀

- 6. 注意力不集中、記憶力下降、腦子一片空白、說話做事想事緩慢
- 7. 頭痛、背痛、軀體疼痛
- 8. 活得沒意思，不想活、自殺念頭
- 9. 愛發脾氣，火氣一點就著
- 10. 總想到自己沒用或有罪
- 11. 對異性或配偶不感興趣

老人憂鬱自我量表

★老人憂鬱自我量表(超過五分即有情緒問題)

- 1.你滿意目前的生活嗎?是/否
- 2.你是否對許多活動已不感興趣?是/否
- 3.你覺得生活空虛嗎?是/否
- 4.你會經常感到無聊嗎?是/否
- 5.大部份時間你會覺得精神很好嗎?是/否
- 6.你會害怕不好的事情發生在你身上嗎?是/否
- 7.大部份時間你覺得快樂嗎?是/否

老人憂鬱自我量表

8. 你經常覺得沒有希望嗎?是/否

9. 你是否比較希望待在家裡，而較不喜歡外出做一些新奇的事情?是/否

10. 你覺得記憶力有問題嗎?是/否

11. 你認為現在能活著是件美好的事嗎?是/否

12. 你覺得現在的你是很沒有價值的嗎?是/否

13. 你覺得精力充沛嗎?是/否

14. 你覺得你現在的處境是沒希望的嗎?是/否

15. 你覺得大部份的人都過得比你好嗎?是/否



引發憂鬱症之生理問題

★引發老年憂鬱症的生理疾病問題(老年憂鬱症經常是多重原因導致的疾病)

1. 遺傳性的危險因素
2. 甲狀腺功能異常
3. 維他命B12缺乏
4. 長期疼痛
5. 中風
6. 失智症
7. 其他醫療問題
8. 藥物副作用導致疑似憂鬱症產生

引發憂鬱症之心理因素

★引發老年憂鬱症的心理及社會因素

1. 問題婚姻的壓力
2. 持續處於暴力、忽視、虐待或貧窮之中。
3. 手足競爭的壓力---手足衝突沒有化解。如果較年輕的手足又先去世，年長的手足可能被強烈的罪惡感所苦而罹患憂鬱症。
4. 老年人也無法避免離婚、約會、親子關係、經濟壓力、性生活問題。
5. 伴隨憂鬱症狀的焦慮症----焦慮和憂鬱症狀經常同時並存可能相互引發。

引發憂鬱症之心理問題

6. 社會危險因素: 孤獨

家庭成員經常散居各處，獨居，失去社會支援。
經濟問題或慢性病及生活改變。

7. 人格特質或調適方式的影響

8. 壓力反應---外在要求以及個人認定這些要求有多重，要加上個人認為自己有多少能力應付總和起來就是壓力的定義。壓力大小取決於一個人是否有能力解決某個困境

9. 工作事業遭到重大失敗

10. 家庭出現了大的糾紛



憂鬱症之負向認知心態

★憂鬱症的心態原因:

1. 走極端
2. 以偏概全
3. 消極思維
4. 敏感多疑
5. 自卑心理
6. 自我評價過低
7. 擴大推理
8. 自責自罪

憂鬱症之正向認知

★憂鬱症正確認知四要件：

1. 憂鬱症是一種真實的疾病而非意志力薄弱
2. 憂鬱症不是你自己的過錯
3. 憂鬱症是可以治好的
4. 憂鬱症對你的發展很可能是一件好事

如何預防遠離憂鬱

★憂鬱症之預防:

1. 面對憂鬱要處之泰然，因為悲傷是必經的常態
2. 找些事情做轉移注意力，例如散步、下棋、騎腳踏車、閱讀等
3. 從記憶中尋找快樂
4. 找朋友傾訴加以發洩
5. 大哭一場盡情的流淚
6. 冷靜的分析情況



如何預防遠離憂鬱

7. 凡是只求盡力結果的呈現，並非自己可以決定
8. 運動有助於克服憂鬱症，如果平日就有運動的習慣不妨試著耗盡全身力氣
9. 塗鴉，以寫字或畫畫來抒發感受
10. 直接的問清楚懷疑的事情
11. 找些很乏味的事情做，以分散注意力
12. 放鬆自己，慢下腳步
13. 憂鬱時避免做重大決定，以免決策錯誤，使憂鬱更嚴重



如何預防遠離憂鬱

14. 即使情緒低落還是要尊重他人，不可遷怒他人
15. 遠離百貨公司，避免不理性的購物
16. 關緊冰箱，避免以吃東西抵抗憂鬱的衝動
17. 營養能控制情緒，維他命B群可以幫助憂鬱
18. 規律的生活
19. 避免飲酒及鎮靜性藥物
20. 讓生活壓力越低越好

憂鬱症VS失眠

- * 憂鬱症是一種情緒問題，最常出現憂鬱心情及失眠障礙
- * 大多數感到沮喪的人都有失眠困擾，持續性失眠達五週左右會出現沮喪症狀
- * 沮喪的人容易失眠而長期失眠容易導致憂鬱症
- * 慢性失眠有高危險性罹患憂鬱症

睡眠指數

★下列十項陳述可以判斷是否有足夠睡眠

1. 很不容易入睡
2. 有太多心事以致無法入眠
3. 在晚上醒來後無法再入睡
4. 因為煩惱太多以至於無法輕鬆
5. 雖然整晚都睡著早上起來還是累
6. 有時會害怕閉上眼睛及睡覺
7. 太早醒來
8. 無法入眠時會感到煩躁
9. 早晨會覺得僵硬及疼痛
10. 覺得整晚都在作夢

在過去一年中若有上述之一項或多項，可能就有睡眠問題



失眠臨床症狀

- ★入睡困難
- ★維持睡眠困難
- ★睡眠品質不佳
- ★過早覺醒

失眠成因(一)

★失眠和身體疾病

高比例身體不舒服症狀但真有身體疾病不多，常是誘發失眠症的精神官能症

★病痛導致的失眠

身體疾病本身以及因為病痛所引發的擔心，焦慮，憂鬱等

★失眠與藥物

許多食物或藥物的成分可能導致失眠例如-----

* 咖啡因: 茶葉、咖啡、可可

* 安非他命類: 提神藥物、減肥藥

* 酒精: 少量有興奮作用，多量有安眠作用

* 其他藥物: 感冒藥、氣喘藥、消炎藥、偏頭痛藥物、高血壓藥物、過動兒藥物均有可能引起失眠

失眠成因(二)

★失眠與精神疾病

*焦慮性官能症: 白天覺得心慌不安, 心跳發抖, 頭痛, 夜間上床雜七雜八的事情湧上心頭, 輾轉難入眠

*憂鬱症性疾患: 情緒低落, 煩悶, 自責, 罪惡感

*躁症: 精神亢奮精力充沛, 感覺不需睡覺或已經睡飽了

*精神分裂症: 妄想患絕症狀

*酒藥癮: 不當使用

*器質性腦症: 老年人或動脈硬化引起, 常常白天安靜晚上出現失眠

失眠成因(三)

★年齡因素

正常情況下老年人有睡眠時數減少，夜間清醒次數增加及淺睡傾向。但若睡眠改變太明顯就有失眠主訴出現

★環境因素

睡眠時的環境如燈光、溫度、雜音、舒適度等都會影響睡眠而造成失眠，作息節律改變也會影響

褪黑色素對睡眠的重要

- * 松果體在睡眠上扮演重要角色
- * 松果體掌管人體生理時鐘，分泌褪黑激素的神祕荷爾蒙
- * 增強松果體製造機能-----白天戶外散步20分鐘，晚上睡覺開微弱小燈

失眠與飲食

★飲食導致失眠

1. 睡前2小時避免吃過量的肉類

肉類含有豐富蛋白質，其中有一種必須胺基酸經腸胃道吸收隨血液循環至腦部合成神經傳導物質----多巴氨及正腎上腺素，此兩種物質都是負責思考敏捷及應付緊急狀況的物質使血壓上升、體溫增加、精神興奮致睡意全消

2. 避免含酒精或咖啡因的飲料

咖啡因會使腎上腺過度運動而影響睡眠，如茶、咖啡、可樂、巧克力

幫助睡眠的飲食

★選擇含有色氨酸及足夠的醣類食物

*色氨酸會轉換成與調節睡眠有關的神經傳導物質血清素使飯後產生飽足感及誘發睡眠，如小米、芡實、葵瓜子、腰果、開心果等

*色氨酸必須搭配醣類食物一起食用因為醣類會刺激胰島素分泌當胰島素分泌時會協助較多色氨酸進入腦中合成血清素幫助入眠，如五穀根莖類，盡量以全穀、全麥類為主，可提供B群

幫助睡眠的飲食

★維生素B群

1. 具有安定神經的功能特別室B6、B12、菸鹼酸及泛酸，含維生素B群食物，如肝臟、全穀、小麥胚芽、堅果、酵母粉、糖蜜
2. 食用過多加糖飲料及甜食會耗損體內維生素B群

★鈣及鎂

鈣具有放鬆肌肉安定神經的功能，鎂攝取不足易發生焦慮不安現象而影響睡眠，牛奶黃豆是鈣質最佳來源


★傳統食療

中藥材如紅棗、百合、茯神、芡實、桂圓、蓮子、藕粉都具有安神鎮定功效



如何改善失眠

★環境治療

1. 少喝茶咖啡可樂及酒尤其是睡前
 2. 避免太豐富的晚餐或太晚進食
 3. 不要將工作帶到床上，如果有在床上閱讀的習慣可看一些輕鬆文章
 4. 不要在睡前運動
 5. 在白天做適度的運動
 6. 保持舒適的睡眠環境
 7. 睡前洗個熱水澡有益助眠
 8. 睡前喝一杯熱飲料
 9. 睡前到空氣新鮮地方散步會比較好睡
 10. 有睡意再上床
- 

如何改善失眠

★藥物治療

1. 藥物治療不等於服用安眠藥
2. 藥物治療原則: 能不用藥就盡量不用藥物必須使用時選擇安全性高、副作用少，短期使用

3. 遵從醫師指示

* 一般人對安眠藥錯誤認知-----

01 靠藥來睡覺總是不好的

02 安眠藥吃多了有習慣性上癮將來不吃就睡不著

03 安眠藥有耐藥性需要量會越來越多才能睡覺

04 鎮靜劑可以吃但安眠藥則少吃為妙

05 鎮靜劑安眠藥吃多了會得老年癡呆症頭腦空空



如何改善失眠

★行為治療

自我催眠、冥想、放鬆法

★心理治療

了解自己個性上的缺陷學習如何表達及控制
個人的情緒



謝謝大家的聆聽