

109年09月

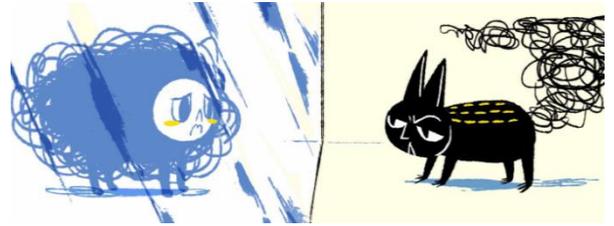
鳳颺心晴

發刊期數
發行單位
本月主題

第49期
國立鳳山高中輔導室
生命教育

憂鬱情緒與憂鬱症

在季節轉換的時候許多人會覺得心情悶悶的、懶懶的，感到有些憂鬱。不過你知道憂鬱情緒和憂鬱症其實是不一樣的東西嗎？



是憂憂子還是小鬱？

資料來源：小鬱亂入

	憂憂子（憂鬱情緒）	小鬱（憂鬱症）
憂鬱程度	弱；好事發生仍會感到開心	強；心情糟到影響工作、生活等
生理機能	可入睡，飲食及生理機能正常	睡眠、飲食習慣及生理機能變差
日常活動	嘗試後可轉換心情	無法正常運作/無法投入
認知思考	較悲觀，但較少想到死亡	產生負向自我評價、想不開
憂鬱原因	明確	不明確

憂鬱症的成因

資料來源：美的好朋友

目前導致憂鬱症的原因還沒完全釐清，生理和社會上的因素可能都會造成影響。生理上可能的因素包含生理結構（大腦的結構上發生變化）、腦部的化學物質失衡、賀爾蒙變化、遺傳與基因。其他常見誘發憂鬱症的危險因子包括創傷或壓力事件、人格因素、家族因素、有其他精神疾病病史、酒精或藥物濫用、嚴重慢性疾病等等。

憂鬱症症狀

資料來源：美的好朋友



心理症狀

- 持續感到情緒低落或難過
- 沒有希望、無助、沒有自信
- 想哭、自責、有罪惡感
- 對他人感到易怒或難以忍受
- 對事物沒有興趣或動力
- 有自殺、自傷意念

生理症狀

- 走路或說話比平常遲緩
- 食慾及體重改變、便秘
- 睡眠障礙（失眠或想睡）
- 無法解釋的疼痛（如頭痛或背痛）
- 缺乏性慾
- 月經失調



互動式憂鬱症量表

社交症狀

- 工作無法正常表現
- 避免和朋友聯絡或參與社交
- 對原本的興趣或嗜好無感
- 和家人相處感到困難

如果你...

- ✓ 符合多項症狀
- ✓ 持續兩週以上
- ✓ 影響到生活與工作

要盡早向專業醫療人員求助哦

憂鬱症的預防

資料來源：美的好朋友

目前憂鬱症沒有百分之百的預防方式，但以下的幾個策略，可能會對你有幫助：

1. 逐步調整壓力，強化自信。如透過腹式呼吸、運動、散心...
2. 向你的家人和朋友伸出雙手。你可能覺得自己無助、孤獨、不值得被愛，但那是憂鬱症帶給你的感受，別忘了愛你的朋友和家人，可能正關心著你，只是不知道如何開口。
3. 早期診斷、早期治療，這對憂鬱症的症狀改善，以及長期的控制都有幫助。
4. 長期追蹤，和你的醫療團隊和支持團體建立聯繫，就能有效預防復發。

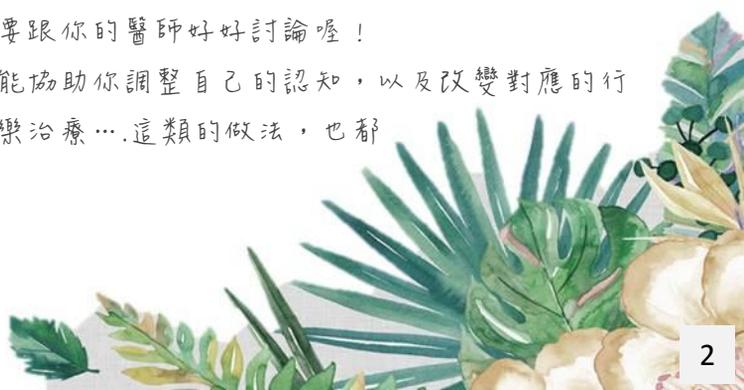
憂鬱症的治療

資料來源：美的好朋友

憂鬱症的治療會希望做到**早期診斷、早期介入、緩解症狀，並且預防復發**。常見的治療選項有藥物治療與心理治療。這些治療方法彼此並不互斥，好好配合你的精神醫療團隊，讓團隊用各自的專業來幫助你吧！

藥物治療的好處是效果明顯。現在對藥物的研究及使用經驗越來越多，相對不用太擔心副作用。最重要的是就算出現了副作用，也千萬不要自己停止用藥，或者是增加、減少藥物劑量，如果有任何用藥問題，一定要跟你的醫師好好討論喔！

心理治療上，醫師和臨床心理師能協助你調整自己的認知，以及改變對應的行為，許多像是園藝治療、音樂治療...這類的做法，也都對憂鬱有所幫助。



聲之形 / 聲の形

資料來源：網路



導演 山田尚子
原著 聲之形
片長 原版129分鐘
語言 日語

改編自女性漫畫家大今良時同名原著。「石田將也」是個極度厭惡「無聊」，並把「開朗！愉快！大冒險！」當成座右銘的憤世嫉俗少年。某日，一位耳朵聽不見的少女「西宮硝子」轉學到將也班上，除了手語和筆記本外，硝子沒辦法跟其他同學順利交談，起初大家對於硝子用筆談感到好奇，久而久之大家開始對這種麻煩的溝通方式感到厭煩，為了減少語之談話的機會能避就避。將也逮到機會，開始帶領其他同學欺負她。

或許是報應，將也一次無心的惡作劇，弄壞了硝子的助聽器，並導致硝子雙耳受傷流血。全班將責任推給將也，使他受全班排擠。硝子看著被排擠的將也，想關心他卻反被誤解，結果硝子再次轉學。

五年後，升上高中的將也，成為將自己內心深深封印住的孤獨少年。他下定決心要在結束自己的人生之前，親眼見到硝子一面，並當面向她道歉。但這個心願卻隨著與硝子的再度重逢，產生了微妙轉變…。



面對聽障

1. 說話時面對他們，用一般音量慢慢說，讓他們從表情和唇形理解。
2. 說話時若能加上文字、圖片以及動作，可以使對話更為豐富。
3. 放心讓聽覺障礙者嘗試並探索世界，不需要給予過多的限制與保護。



精神科醫師陳豐偉： 發現自己是亞斯，我的人生就說得通了

賓靜蓀 親子天下

知名醫師作家陳豐偉二十幾年前創辦《南方電子報》，推動許多公益活動。至今他著作等身，同時擔任多個專欄作家。四十六歲時，他在大量閱讀中，發現自己有亞斯特質。他不僅更認識自己，更寫出台灣第一本探討成人亞斯的科普書《我與世界格格不入——成人的亞斯覺醒》。

區辨亞斯人可以看兩大特徵，而且要從小看到大。我很幸運，成長過程不像一般亞斯特質強烈的孩子遇到霸凌、排擠。我很會念書、考試，一直到大學都有好成績當保護色。

亞斯人第一個特徵是有強烈、特殊的興趣。我從小就喜歡看大人的書，小時候我會騎著腳踏車去舊書攤買《讀者文摘》，後來又迷上《今日世界》出版社翻譯的很多美國書報，有關科學、自由民主等；再大一點迷上《傳記文學》舊雜誌，一本一本去蒐集。那時我也把柏楊、李敖的書全看完了。

我到大學時轉變為寫報導文學、寫小說。從小到高中，沒有老師說我寫得好，大學想寫小說，就拿台灣小說家的作品來看。我投稿到《台灣時報》，當時副刊主編王家祥立刻刊登；受到鼓勵後，我又投時報文學獎，小說寫到第三、四篇就得獎了，報導作品則進入決選。我寫這本《我與世界格格不入》，也是亞斯特質給我的一種強大能力。執著的蒐尋整理海量資料，把資料系統化，歸納成論述。

亞斯人的第二個特徵是社交困窘。白目、有點淡漠、搭不上話。我小時候就滿白目的。小學露營有個女生躺在吊床上面，我看到覺得很好玩，就拿一張小椅子坐在她下面。女生嚇一跳，不知道我到底要幹嘛就跑掉了。後來我睡著，醒來後發現同學都在看我，指指點點在笑我，對我來說這很自然，但沒顧到其他人的感受。

2018年初，我為了寫網路小說《恢復記憶就得死》，用「亞斯伯格感情」、「愛」這些關鍵字上網蒐集資料，買到《男亞斯的女伴侶應該知道的二十二件事》這本電子書，發現跟我過去的感情模式很像。重要紀念日忘掉、老婆生日忘掉，當然也沒有送禮物、早餐自己看報紙不跟太太講話、想到的時候很熱情，但熱情過後很快就淡漠、喜歡一個人獨處、一直看書摸電腦，都不理太太…。

我在書裡用「卡珊德拉症候群」這個詞來形容亞斯男的太太們。從表面看來她們擁有完美家庭，先生靠著專業努力賺錢、認真負責，也是好爸爸，但面對親密伴侶時卻顯出亞斯特質，冷漠、不解風情。她們在受苦，卻沒有人相信。

我太太不是卡珊德拉，因為我有覺察。她是精神科社工，所以我不需要解釋太多。我的工作時間也沒有像柯P那樣長，還有空陪太太。在照顧家庭和小孩上，當然還是倚重太太。

這本書已經四刷，很多人（尤其是女亞斯）看了這本書覺得「比算命還準」！很多人很驚訝，原來自己的人生有很多部分可以這樣解釋。發現自己是亞斯，是一條和解之路，生命中錯失的、被傷害的一切，有了解釋。

我還計畫進行更多亞斯書寫，讓更多帶著防衛的成年亞斯卸下盔甲，接受自己的

亞斯特質，也接受伴隨而來的坑洞與美好。但我也希望，愈早察覺亞斯特質愈好，青少年可以早點學習情感覺察、訓練社交技巧，或是彼此交流經驗，都可以有成長。