



什麼是憂鬱症？

回覆



像是感冒一樣，會好起來，但是會暫時讓身心狀況很不舒服
平均一個憂鬱期約在6-13個月，會非常難過
心理上快樂不起來，生理上難以維持正常功能，甚至想不開。



🔍 憂鬱症的症狀是什麼？

憂鬱症心理症狀

- 焦慮、煩躁易怒 →
- 悶悶不樂 →
- 莫名恐懼 →
- 無價值感 →
- 缺乏自信心 →
- 浮現負面想法 →
- 失去平時興趣 →
- 出現自責、無助感 →
- 反覆有自殺念頭 →

🔍 憂鬱症的症狀是什麼？

憂鬱症生理症狀

- 食慾不振或增加 →
- 體重減輕或上升 →
- 濫用酒精 →
- 失眠或嗜睡 →
- 頭暈、心悸胸悶 →
- 疲倦或四肢無力 →
- 無法專注和判斷 →
- 思考緩慢、認知能力減退 →
- 失去「性」趣 →



憂鬱症的原因是什麼？

回覆



• 心理社會因素：

外在壓力（如學校課業、人際問題）、重大創傷（如親友離世、失去孩子、性侵害）、財務壓力、錯誤認知、偏執與完美主義等等

• 生物遺傳因素：

受到大腦結構改變、內分泌、家族及病史等影響

• 身體疾病因素：

得到慢性身體疾病（如中風、癌症或糖尿病等，或是慢性精神疾病如焦慮症、思覺失調等），都可能引發憂鬱症狀。

當女性經歷經期、產後及更年期症候群，也可能莫名感到憂鬱。