

憂鬱症 錯誤觀念大解析


疾病與用藥篇



國立臺中科技大學
NATIONAL TAICHUNG UNIVERSITY
OF SCIENCE AND TECHNOLOGY



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心
諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION



憂鬱症不算是 真正的疾病？

憂鬱症不只是情緒低落，更是一種**腦部疾病**。
必須透過藥物改變大腦中相關物質的濃度與
敏感度，使大腦的各個部位正常運作。



憂鬱症無法根治?

90%以上的憂鬱症患者都是可以被治癒的。

急性期需要**藥物**來控制，待情況好轉，需要一段時間來恢復到正常的生活，需要耐心，也不要太苛責自己。

適當的運動、營養、好的社會支持，對改善病情都有幫助。

吃藥會造成副作用 等症狀好轉時就可以自行停藥?

切勿自行停藥或是挑藥吃。

精神科藥物需要一到兩週以上的時間維持「腦功能平衡」，藥物在血中濃度達到一定程度，才會發揮作用。

持續服藥才能達到控制的效果，建議依醫師醫囑1-2周穩定回診調藥，記錄服藥後狀況與副作用，找到最適合自己的處方。