

我有憂鬱症要選擇哪種治療呢

什麼是憂鬱症?

其實在臨床上，有一群診斷都可說是憂鬱症，包括：重鬱症、持續性憂鬱症、適應障礙症及經期前情緒障礙症。

為什麼會得到憂鬱症?

常常並不是單一因素導致憂鬱症，多半涉及生理-心理-社會三方面的因素，像是體質、性格、家庭支持等。目前公認不管什麼原因，臨床上憂鬱症個案腦中的神經傳導物質平衡受到影響，包括血清素、正腎上腺素及多巴胺。

憂鬱症會有哪些症狀、哪些影響?

主要的共同特徵在於持續一段時間的低落情緒，像是容易哭泣、無望感，有些人則是以對喪失對原來事物的興趣、感受不到樂趣來表現。除了情緒本身外，生理、認知方面也會有影響，包括睡眠障礙、食慾變化、疲倦無力、體力不濟、注意力不集中、健忘、思考反應變慢、沒有自信、猶豫不決、過度自責等。這些都可能影響日常生活、人際互動、學業或工作表現，嚴重時還會有輕生念頭甚至自殺行為。

憂鬱症有哪些治療方式?

抗憂鬱藥物

優點

實證為有效的治療

對嚴重度較高的憂鬱症狀療效更顯著

抗憂鬱藥物沒有成癮性

缺點

需要1-2週發揮作用，但服藥第一週容易出現短暫副作用，如坐立難安、腸胃不適，但多可逐漸耐受

少數藥物可能需要抽血追蹤肝功能

24歲以下個案服藥初期可能會有自殺意念增加的現象，但非自殺行為

心理治療

優點

可單獨作為藥物外的治療選項，避免藥物副作用

也可合併藥物治療

特定族群，如懷孕、哺乳，對用藥有擔心者可考量

缺點

對嚴重度高的憂鬱症狀療效不如藥物

需要一定的參與頻率和次數，要有足夠的時間和投入

可能需要等候排入療程，若採自費則有金錢的考量

不治療

優點

完全不會有藥物副作用

不會有醫療相關費用支出

可藉由規律作息、運動等，自我調適

缺點

不經治療的憂鬱症狀可能持續長達半年到一年之久

可能因症狀惡化導致負向的後果，如家庭、人際、工作、學業受影響

電痙攣治療

優點

對藥物反應不佳的憂鬱症個案還能起到治療效果

特殊族群的首選治療，如高度自殺風險、精神病性憂鬱症及任何對服藥有疑慮的個案

沒有絕對的禁忌症

缺點

需要部份自費以安排手術房麻醉流程

過去事情的部份記憶會短暫受影響

治療期間經歷，有些之後不太能回憶

對於治療方式的選擇，我在意的是...

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
我覺得自己症狀還不算嚴重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我希望自己趕快好起來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我擔心吃藥的副作用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我有時間或費用上的考量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我怕抽血或任何侵入治療	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

其他：_____

我知道憂鬱症.....

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
有哪些症狀和影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有哪些治療方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不同治療方式的優缺點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我的決定是.....

- 我想先靠自己，暫時不接受治療
- 我想開始藥物治療
- 我考慮單獨心理治療
- 我希望合併藥物及心理治療
- 我還不是很確定，還想和醫師進一步討論：_____

參考資料：

1. 李明濱·單家祁·認識憂鬱面對憂鬱擺脫憂鬱—憂鬱情緒障礙自助手冊。2015·台北市：衛生福利部。
2. American Psychiatric Association, Practice guideline for the treatment of patients with major depressive disorder. Third ed. 2010, Arlington, VA: American Psychiatric Association.