

【生命中的暗潮---憂鬱症】

低潮的情緒是生活中不可避免的，然而，若是沮喪的情緒一直持續著未能恢復，就可能是憂鬱症的一種徵兆。

憂鬱症是個常見的疾病，但許多個案常忽略或誤以為是身體疾病而未獲得適當的治療。一輩子當中得憂鬱症的機會大約是100人中有15-20人左右，女性的發病率是男性的兩倍，發病年齡以40歲左右稍多，但各年齡層均可能發生。

* 憂鬱症的類型

1. 重鬱症：其憂鬱症狀明顯。並且嚴重的影響工作能力與日常生活作息。這些症狀在一生中可以發作一次或多次。
2. 輕鬱症或稱鬱型精神官能症：是另一種比較不嚴重的憂鬱症。這些長期而慢性的憂鬱症狀，雖不會使生活、工作停擺，卻讓人心情低落、提不起勁。
3. 躁鬱症：包括情緒低潮期（鬱期）及高亢期（躁期）。

* 引發憂鬱症的可能因素

1. 生物因素：因腦內神經傳導物質不平衡。
2. 遺傳與性格：遺傳機率高，一般而言一位重鬱症的患者，其血親得此病的機率比常人是2-10倍。某些性格悲觀或缺乏信心者，也較易有憂鬱傾向。
3. 生活事件與壓力：憂鬱症發病部分與外在環境壓力可能有關，例如：失去所愛的人、生活上的變故、創傷經驗等。
4. 身體病痛：久病不癒、腦部外傷或病變等。
5. 酗酒、藥物濫用、某些藥物的副作用。
6. 賀爾蒙失調：如甲狀腺功能失調、停經（更年期）、分娩後（產後憂鬱症）。