

所謂的憂鬱症，通常也被稱為「心的感冒」，是常見的疾病。但往往因為自己的忽略或一般人錯與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失及早治療的良機。

根據第四版精神疾病診斷準則手冊(DSM-IV)，憂鬱症常見的的症狀主要有 9 項，但必須包含下列第 1、2 項，且具備以下其他幾項症狀（時間要持續兩週以上），才能診斷為憂鬱症：

1. 情緒低落
2. 明顯對事物失去興趣
3. 體重下降或上升
4. 嗜睡或失眠
5. 動作遲緩
6. 容易疲倦或失去活力
7. 無價值感或強烈罪惡感
8. 注意力不集中或猶豫不決
9. 經常出現負面想法

憂鬱症若不加以治療，會嚴重影響到社會職業功能，造成失能，甚至導致自殺。而目前憂鬱症的治療方式不外乎藥物治療、心理治療、光照治療以及電器痙攣治療等，只要接受適當的治療，通常都能夠好到完全沒有症狀，並且恢復身心功能及社交職業功能，但是其復發率也不低，特別是那些在個性上較缺乏自信心或較神經質的人。因此復原後，有必要持續注意維持健康的情緒及適當修正自己個性上的不利因素。

**美德醫院給您一份支持鼓勵、一個安全庇護的港灣**