

易怒/煩躁
憂鬱症/躁鬱症
負面情緒如何接招

周少華醫師
台中慈濟醫院 身心科

認識憂鬱症

- 憂鬱症狀≠憂鬱症
- 憂鬱症會出現憂鬱症狀
- 有憂鬱症狀不一定是憂鬱症

憂鬱症狀

躁症狀

情感

快樂不起來
沮喪、悲傷

開心、亢奮、暴躁

動機

失去興趣、性趣

興趣、性趣增加

思考

思考緩慢、混亂
我變差、做錯、自殺

意念飛躍
我很行、厲害

動作

話變少(多)
話變慢(快)、暴躁

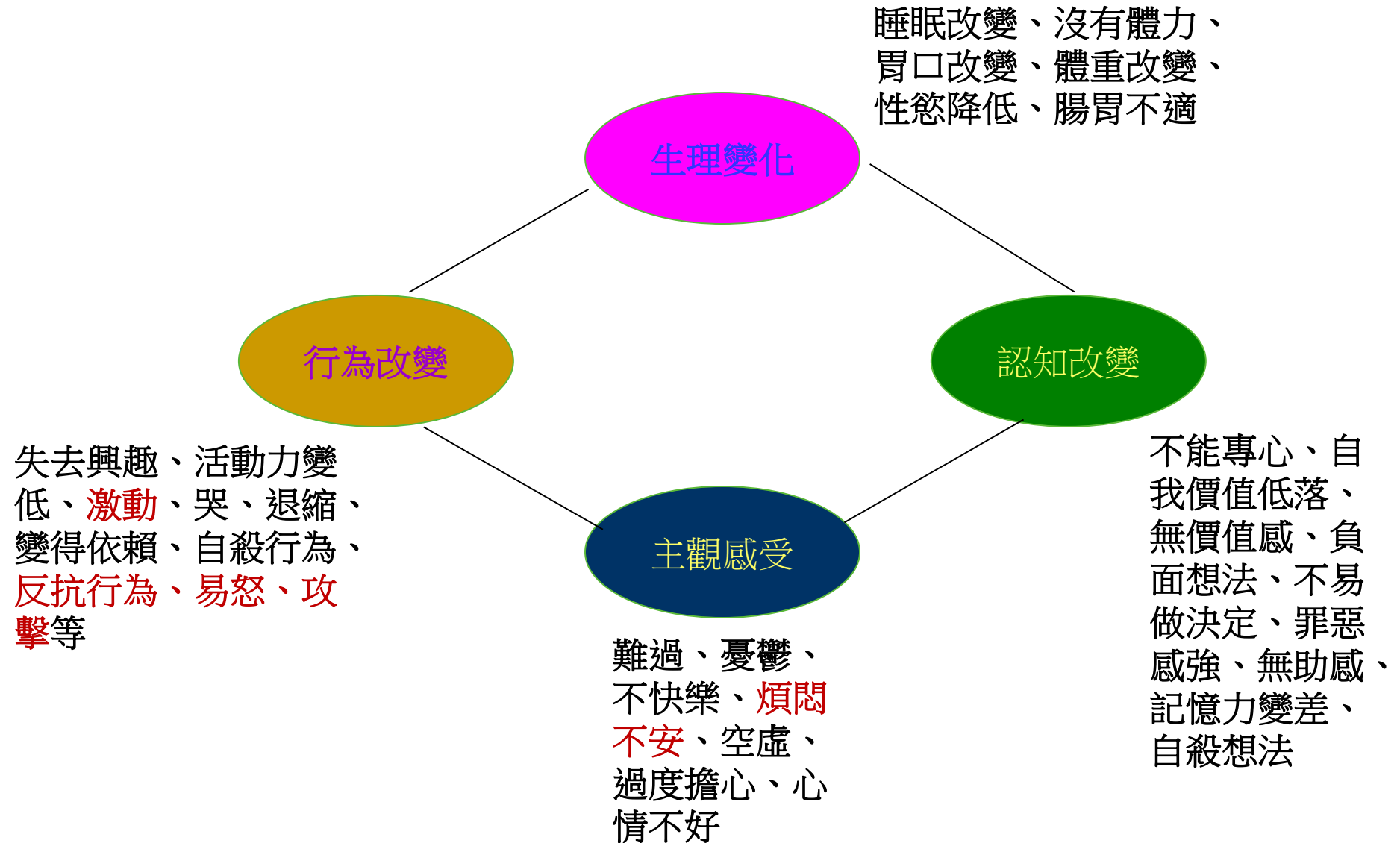
話變多
話變快

生理

睡不好、易醒、早醒
胃口變差(好)
體重減輕(增加)
易疲倦

不需睡眠
胃口變好
精力旺盛

憂鬱症的臨床特徵



情感性疾病

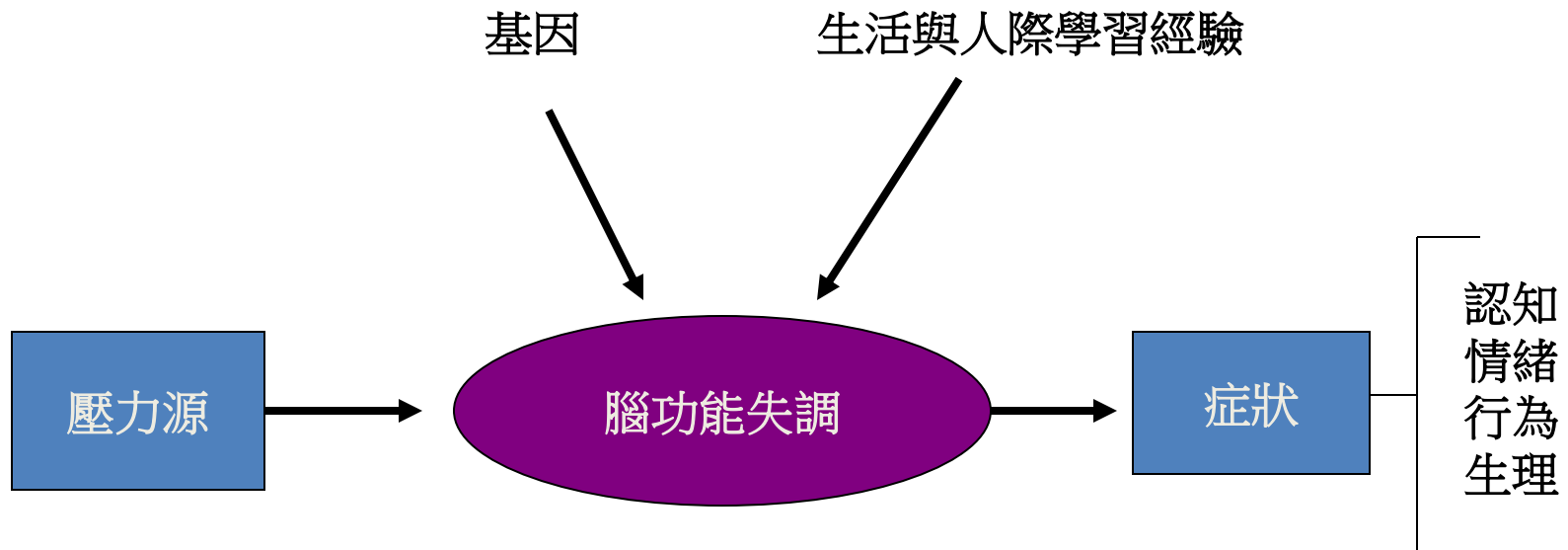
雙極症 盛行率：1%

- 第一型
 - 躁症、輕躁、混合型
 - 躁鬱症
- 第二型(重鬱+輕躁)
- 循環性情緒疾患(輕鬱+輕躁)

單極症 盛行率：10~25%

- 嚴重型憂鬱症
- 輕型憂鬱症

憂鬱症與躁鬱症的病因



憂鬱症和躁鬱症的處理

一、危機處理

二、藥物治療

- 抗鬱劑或情緒穩定劑
- 抗精神病藥

三、心理治療：

壓力調適；與病共存，從生病經驗中成長；預防復發

家庭治療：認識症狀、學習處理症狀、如何溝通

憂鬱/躁鬱情緒 與 憂鬱症/躁鬱症不同

嚴重度
時間長短
功能影響

大部分人只是短暫情緒症狀，可以完全恢復

青少年憂鬱症的症狀特色

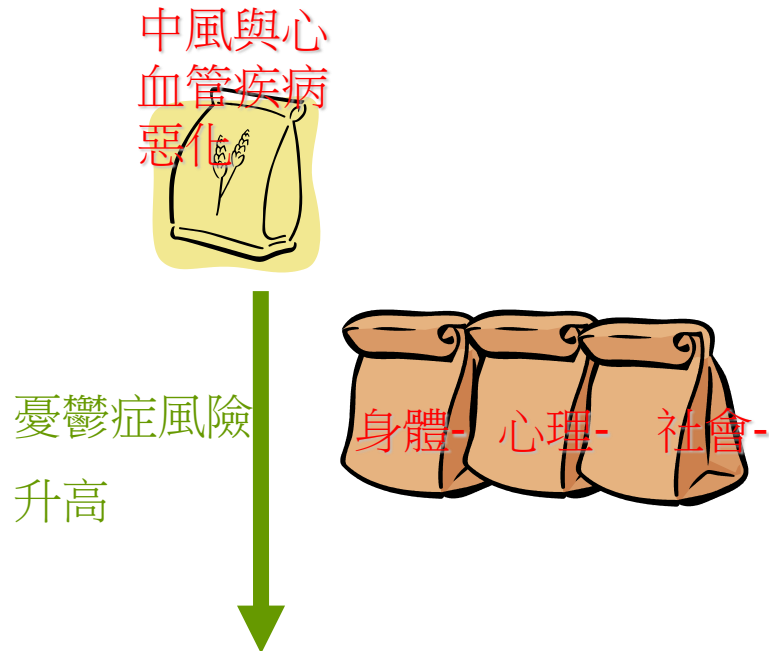
- 較少以言語形容憂鬱，行為表現有：暴力和危險行為，逃避行為
- 嗜睡較成人多，或有失眠，胃口改變，體重增加較成人多，學業成績退步，拒學

老年憂鬱症

盛行率調查結果，輕度憂鬱症: **15%**，重度憂鬱症**5%**

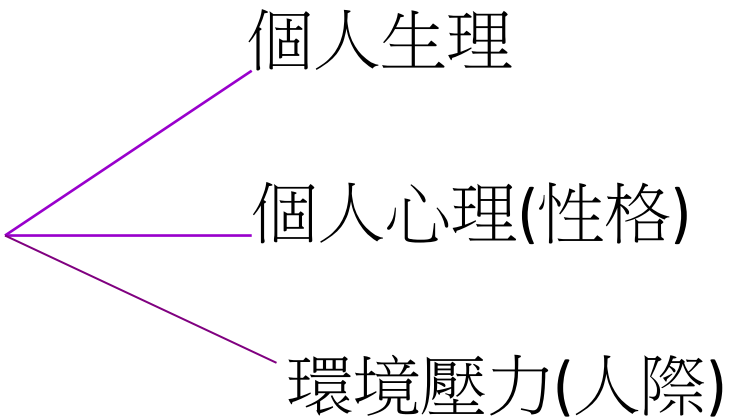
老人有許多失去(落)的生活經驗:

- 失去健康 - 身體機能變差
- 失去社會角色 - 退休，結束養育兒女
- 失去經濟能力 - 不再有收入
- 失去家人 - 配偶死亡，家人過世，朋友過世

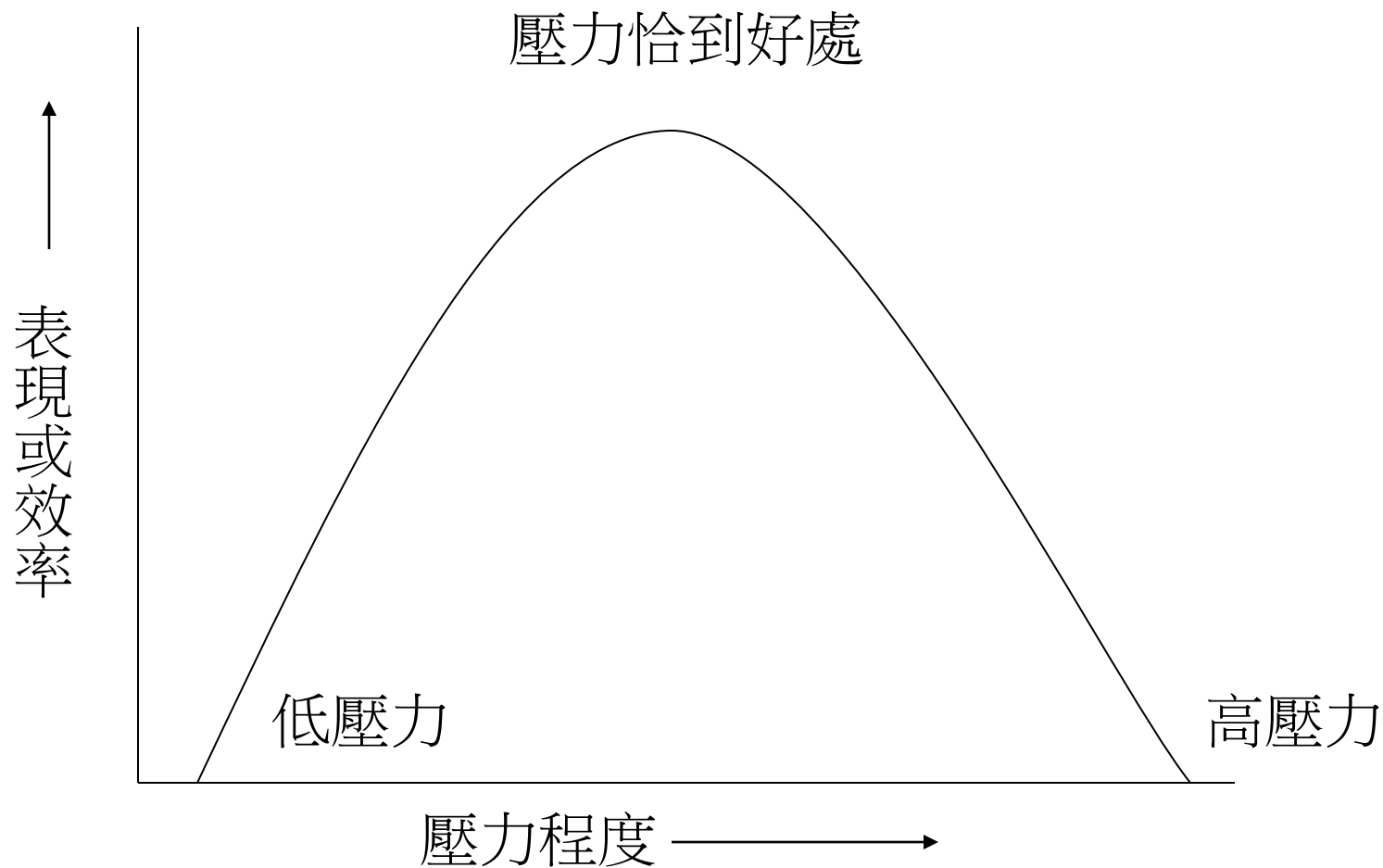


老人情緒問題，常被以為是身體抱怨現象而忽略了

心理調適

- 
- ```
graph LR; A[1. 直搗問題核心，找出壓力源] --- B[個人生理]; A --- C[個人心理(性格)]; A --- D[環境壓力(人際)];
```
- 1.直搗問題核心，找出壓力源
    - 個人生理
    - 個人心理(性格)
    - 環境壓力(人際)
  - 2.做出決定，正面迎擊問題，包括離開壓力源
  - 3.暫不處理太複雜問題，收集更多資訊，先照顧好身體

# 壓力與工作表現關係曲線圖



# 身心健康五法

- 身心健康「五法」：  
微笑、刷牙、運動、吃對、睡好
- 釋惠敏
- 法鼓佛教學院校長
- 國立台北藝術大學教授
- （本文發表於《人生》雜誌326期，2010.10）

# 樂觀能防止青少年患憂鬱症

- 發表在小兒科(Jan. 10, 2011. Pediatrics)期刊的研究是針對5千多名青少年追蹤3年。
- 發現：樂觀的青少年最能避免憂鬱症，也對避免藥物濫用和反社會行為有適度的幫助。
- Patton醫師指出，他們確實發現樂觀者較善於解決問題，樂觀者沒有消極的思考方式且沒有喪失自信心，就比較不容易有憂鬱症，有保護作用。

# 樂觀

- 紐約Montefiore醫學中心的青少年憂鬱症和自殺計劃主持人、兒童和青少年心理學主任Alec L. Miller表示：

當青少年看起來憂鬱的時候，家人朋友可以溫柔地說他們了解感到沮喪的心情，接下來，他們可能會建議：讓我們一起來了解情況是否像你想得那麼糟糕。Miller表示，從這一點出發，可以鼓勵孩子們轉移到比較樂觀的觀點。

# 生活習慣病？

- 專家們指出影響人類健康的因素有：**遺傳因素、環境因素、醫療體制和生活型態**等四種
- 其中**生活型態**取決於個人日常生活習慣，對健康影響**最大**。發現成人期開始的疾病（**Adult onset disease**）開始於**40歲**，且都是「生活型態」所導致之疾病（**lifestyle related disease**），如高血壓。
- 日本政府與民間為配合「**21世紀國民健康促進運動**」，設立「生活習慣病對策」的部門、開辦「生活習慣病預防教室」與發展「生活習慣病預防指導士」的專業。



# 【健康與身心疾病】

WHO研究顯示，世界前三大疾病：

2005年現況：

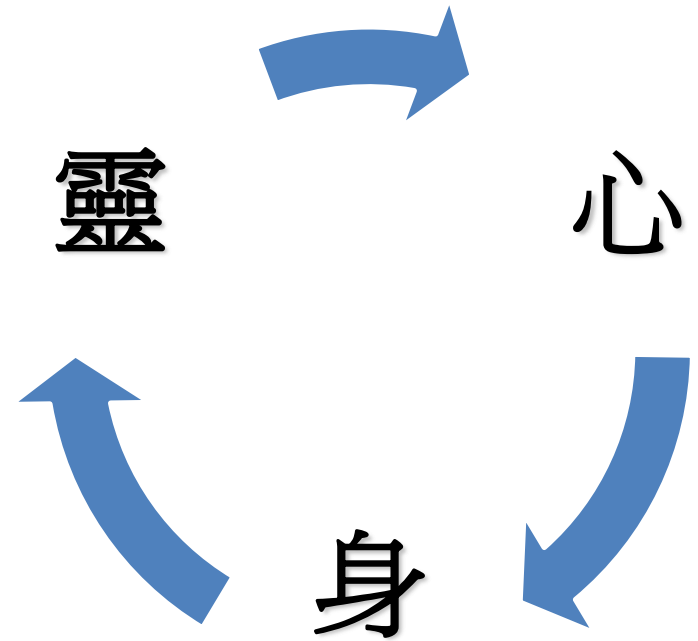
1. 癌症
2. 愛滋病
3. 憂鬱症

預言2020年：

1. 心血管疾
2. 憂鬱症
3. 愛滋病

# 心理與生理的影響

- 心理影響生理
- 生理影響心理



# 【對壓力的反應】

因應壓力的基本本能

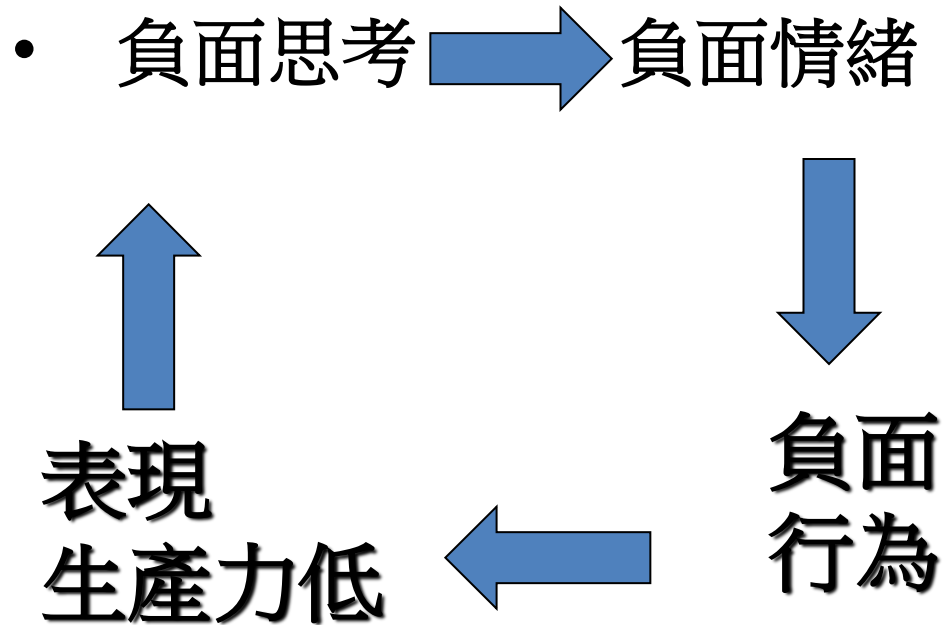


攻擊對抗



逃跑

# 壓力惡性循環圖表



# 壓力的心理反應

- 焦慮
- 憤怒及攻擊
- 冷漠及抑鬱
- 認知損傷

# 壓力管理的ABC口訣：

- 減壓的態度(Attitudes)：  
打造一個能放鬆情緒的環境，幽默，鼓勵自己，強調正向思考
- 減壓的行為(Behavior)：  
覆述「我可以做得到」「我的心靜下來，事情就可以處理」「我很努力，我相信我可以做得到。」，和適當的人討論自己的困難
- 減少壓力的環境(Circumstances)：  
在舒適的角落，做放鬆訓練，佈置家庭、工作環境能讓自己放鬆情緒

# 情緒管理：

- 傾聽內在的自我對話，察覺自我感情的調整，檢討自我貶抑、負面思想、或焦慮、憤怒、悲傷等情緒，更了解背後真正的原因。

# 有氧運動的好處

- 構建更強壯有效率的心和肺
- 維持骨骼質量
- 保持強壯柔韌
- 增進肌肉組織使用胰島素的能力
- 減少，重新分配體脂肪
- 預防某些癌症
- 改善情緒
- 抗老化



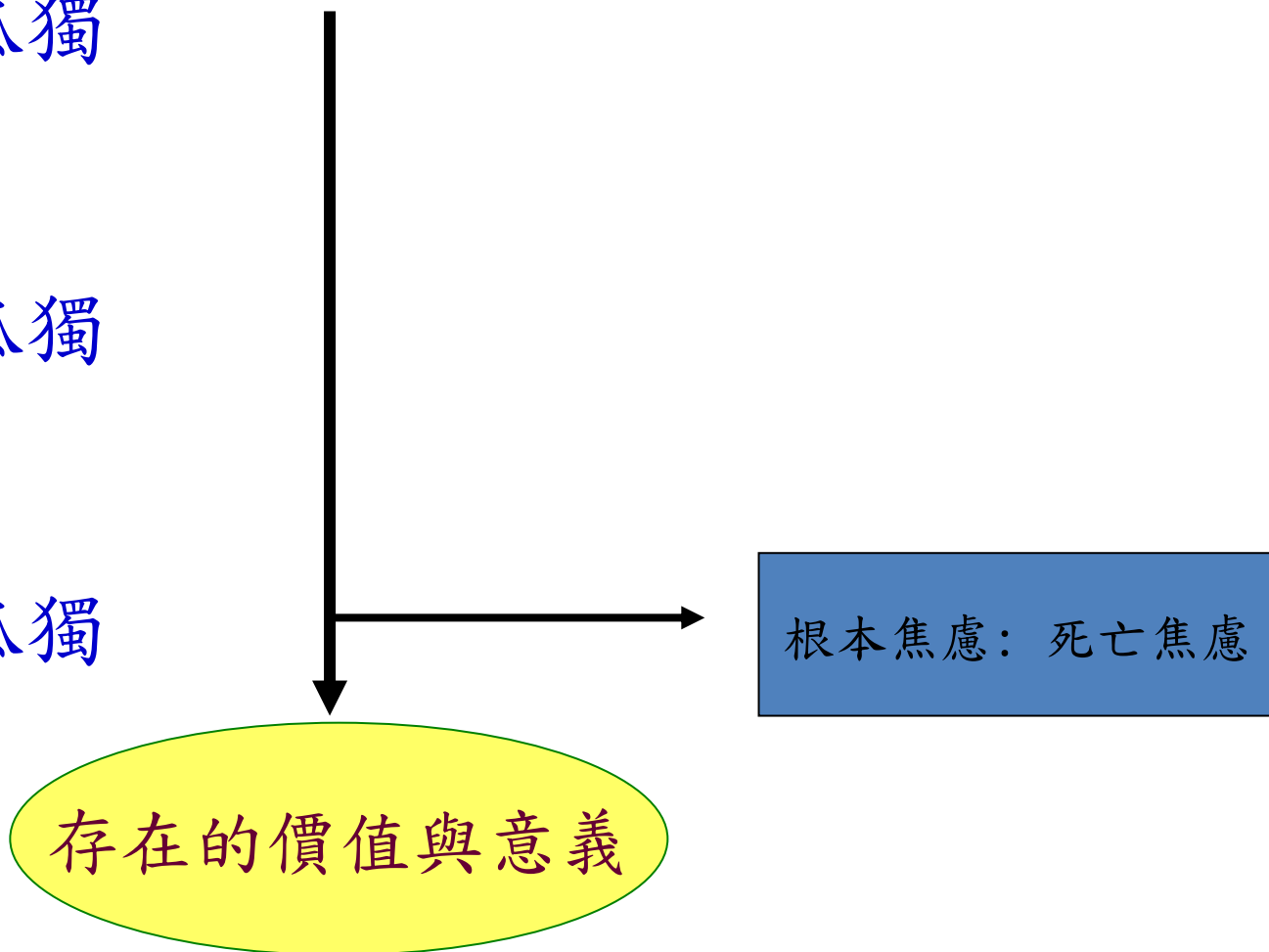
# 放鬆技巧與生理迴饋

- 不管任何放鬆技巧，其共同有效因素包括下列任何一種：
  - － 先放下意念
  - － 腹式呼吸
  - － 全身肌肉放鬆

所有減低壓力的技巧都是透過『放輕鬆』的步驟。

# 真實地面對自己的孤獨和痛苦

- 關係的孤獨
- 情感的孤獨
- 存在的孤獨



# (1) 壓力事件會有的情緒痛苦反應：

(1) 初期 (數小時 -- 數天)：震驚、否認、麻木

(2) 中期 (數週 -- 半年)：混亂期

(3) 末期 (數週 -- 數個月)：解決期，初中期症狀消失，  
過去歡樂時光再被憶起，重新回復內心平靜。

## (2) Parkes's 哀悼四階段：

(i) 麻木期：麻木、震驚、否認，會阻礙失落的覺察。

(ii) 思念期：強烈與專注於思念死者。

覺察到永久的失落、而非接受失落的事實

(iii) 混亂和絕望期：接受永久的失落及事實，

思念強度逐漸降低，轉而憂鬱、無目標

(iv) 行為重整期：憂鬱、apathy、無目標大量減少，

重新燃起對未來的興趣與方向感。

### (3) Worden's 哀悼的四項任務：

(1) 接受失落的事實：

(2) 經驗悲傷的痛苦：

(3) 重新適應一個逝者不存在的新環境：

(4) 將情緒的活力重新投注在其他關係上

# 我可以為情緒受苦得人做什麼？

## 請允許我悲傷

- 同在：即是膚慰

- 傾聽敘述：

即有抒發情緒、整理渾沌感受、自我瞭解的效果

- 澄清狀況：協助其建構處理順序
- 喚醒過去的成功記憶
- 支持

# 尋找自己的力量

- (1) 相信人有能力解決其問題，自信/價值感是改變的動力
- (2) 從正向/成功經驗出發處理問題
- (3) 從假設問題解決，去瞭解期待/需求，依此設立處理問題的目標
- (4) 從過去經驗找資源，從壓力中找尋意義
- (5) 生命有無限可能，改變從當下一小步開始，小改變帶出大改變

# 將負向經驗轉為正向支持

- 這段歷程這麼辛苦，你是怎麼走過來的？
- 很難想像你是怎麼辦到的？
- 這麼困難辛苦的過程，是什麼力量支持著你？



- 憂鬱症患者最討厭別人向他說：

「你就是想太多了，放輕鬆些就好了」

美好的銀髮生活

# 保持腦部健康的生活習慣

規律的體能運動

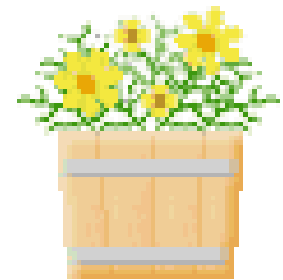
頭腦體操：閱讀、玩牌、打麻將、猜謎

充足睡眠

健康飲食

減少壓力

預防中風



# 成功的老化

(1) 生活/行動自主

(2) Berkman (1993)：與成功老化相關的六個因素：  
生理健康狀態、教育程度、收入、志工活動、  
自主有效率的人格特質、沒有精神症狀

# 老年生活滿意度決定因素

- (a) 生理健康狀態
- (b) 每日活動狀態
- (c) 社交/ 婚姻狀態
- (d) 社經狀態
- (e) 宗教信仰