

投稿類別：健康與護理

篇名：

blue heart

作者：

許家欣。新竹市私立光復高中。綜 261 班

賴嬾仔。新竹市私立光復高中。綜 261 班

指導老師：

曾瓊瑩老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

人們也因為生活的壓力、生活環境、同儕關係、感情問題等，而慢慢在心裡產生厭倦及想死的念頭。新北市板橋區一對就讀國一的情侶，昨天傍晚留下「對不起父母」的遺書後一起跳樓輕生。(資料來源：蘋果日報) 憂鬱症也可以說是「心生病了」，時不時就會有想死的念頭、絕望、想自殺，就像一個不定時的炸彈，不會知道什麼時候會做出傷害自己或傷害別人的事。很多時候，可以在電視新聞上看到憂鬱症患者的自殺事件，連續不斷的受到挫折，又沒有抒壓的地方，或者沒有人可以傾訴，就對人產生不信任感，而選擇了斷自己的生命。現在生活中，憂鬱症已經變得平凡，而憂鬱症患者的自殺率往往超越平常人。最近幾年憂鬱症的案例越來越多，而且年齡也逐年下降導致許多的生命來不及挽回，所以我們想藉此這次的小論文來了解做關於憂鬱症的情況，希望能以這個主題讓自己了解，憂鬱症並不恐怖，不必自卑，勇於面對並接受治療一定會好的，有大家的陪伴也是一種良藥。

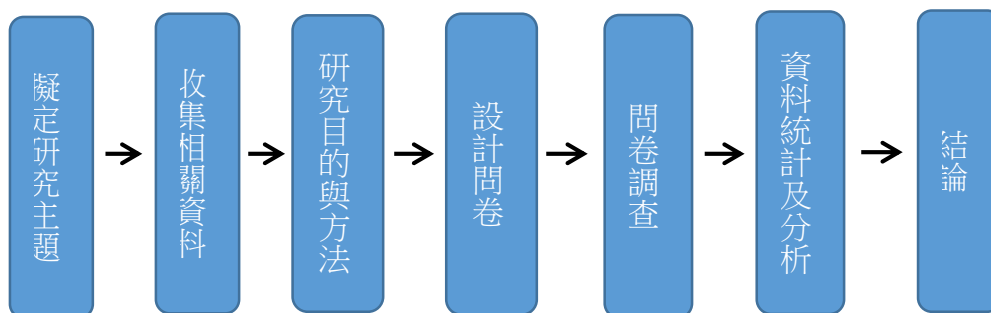
### 二、研究目的

- (一) 了解憂鬱症的形成原因
- (二) 探討憂鬱症的治療方法
- (三) 探討何種人格特質較容易患憂鬱症
- (四) 了解目前高中生罹患憂鬱症的情形

### 三、研究對象

新竹市光復高中學生為研究調查對象。

### 四、研究架構



圖一： 研究架構 (資料來源：研究者自行設計)

## 貳、正文

### 一、憂鬱症

憂鬱症是情緒上出了問題，可能會有心情沮喪、食慾減退、失眠、失去自信、自殺意念及行為等的症狀。也稱「心生病了」。人際關係、職場壓力、創傷壓力，這三者占的比例居多。

#### (一) 憂鬱症的形成

內在因素：指身體內分泌有不正常的傾向，當壓力來，就造成抗壓系統崩潰形成「憂鬱症」。外在因素：例如生活環境、同儕關係、感情問題、失業、要求過高等原因，造成心理打擊。

#### (二) 憂鬱症形成原因

##### 1、家族遺傳

**遺傳與基因，與許多疾病有著高度相關；因此，只要家族中有精神疾病相關病史，將增加憂鬱症或其他精神疾病的罹患機率。」**（華人健康網，2017）有些憂鬱症患者，會有體質性的遺傳，可能會有自殺或憂鬱症等。基因是一部分原因，後天的環境也很重要。

##### 2、創傷及壓力

創傷後壓力症候群，是一種現代人常出現的精神官功能症，患者再經歷或看到意外事件後，產生焦躁不安或過度警覺……等。

##### 3、疾病因素

近年來，研究人員已經證明，身體上的變化可以伴隨心理的變化。醫學疾病如中風、心臟病發作、癌症、帕金森氏症和荷爾蒙失調可以導致憂鬱症。**和其他精神疾病一樣，由於腦內神經傳導物質失衡、或腦部區域缺損，使得腦部功能失調，出現各種精神症狀。**（仁華健康網，2019）

##### 4、物質濫用

長期以來的科學研究已多次表明，抗抑鬱藥會使心理疾病惡化，還不說肝損傷、出血、性功能障礙。（防治關懷網，2017）過去研究人員認為憂鬱症患者藉由酒精來抒解憂鬱症的低潮。約有 30% 的重度憂鬱症患者有酗酒與藥

物濫用情形。很多憂鬱症患者會濫用藥物，就為了讓自己抒解憂鬱症，壓力降到最低。

### (三) 憂鬱症症狀

憂鬱症是一種情緒障礙。憂鬱症主要的問題是情緒低落，此時會有思想及行為等其他方面的變化，有以下的症狀：

#### 1、生理方面症狀

食慾減退或增加、失眠或嗜睡、幾乎整天都極度疲勞與缺乏能量、精神或動作反應激動或遲緩等的症狀。

#### 2、心理方面症狀

心情沮喪或掉到谷底、興趣明顯減退、自我譴責（常感到罪惡感或無價值感）、社交退縮、決斷力減退或猶豫不決、自殺意念及行為等症狀。

#### 3、孩童與青少年期常見的症狀

功課突然下降、身體動作變緩慢、有反社會行為、常常感到害怕或緊張、開始使用酒精或其他成癮性物質。

### (四) 憂鬱症的治療方法

#### 1、睡眠一定要充足

有好的睡眠才有好心情，不要因為害怕安眠藥或鎮定劑而硬撐。

#### 2、遵從醫生囑咐按時吃藥

服用藥物一個月後大幅改善的例子超過 67%，比起前三天的副作用，這很值得嘗試。（高雄市精神科診所，2010）但吃藥對身體也不健康，所以能不要靠藥物治療還是比較好。

#### 3、多運動

每天做 30 十分鐘的運動，可讓身體放鬆、幫助睡眠，也可以讓大腦釋放天然抗憂鬱成分。（高雄市精神科診所，2010）運動是一個較自然的治療方法也比較健康。

#### 4、學會放鬆

「瑜珈」是最方便學習的自我放鬆方法。「關照身體、修復心靈」這本書很實用地介紹許多自我放鬆的方法。(高雄市精神科診所, 2010) 瑜珈除了能放鬆身、心、靈, 也能抗憂鬱症, 是個健康的治療方法。

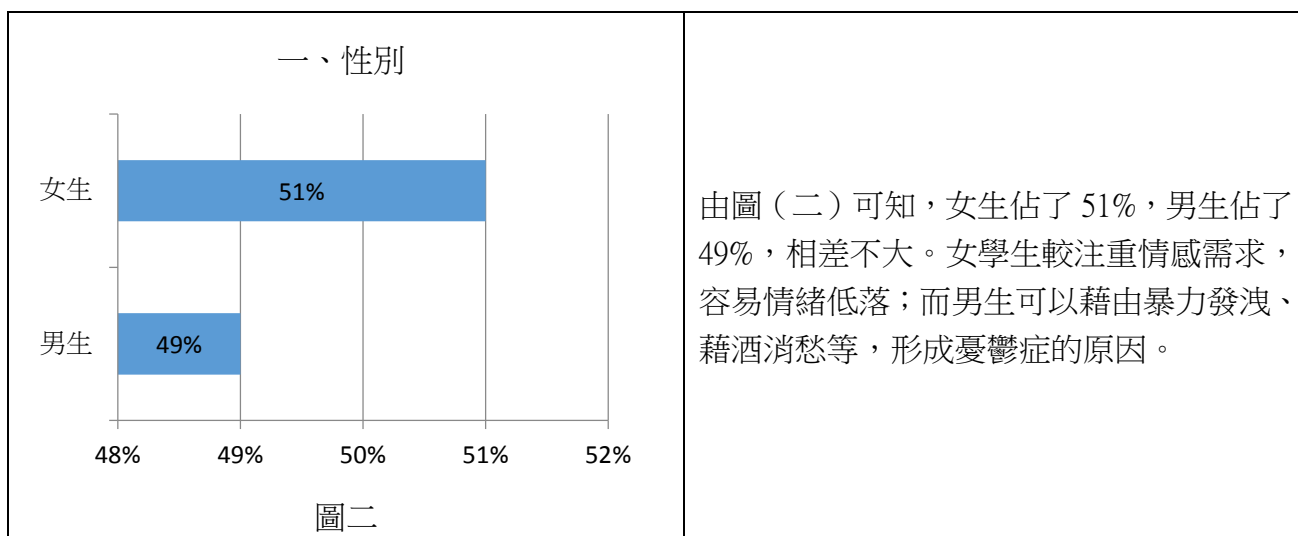
#### (五) 青年憂鬱症對未來的影響

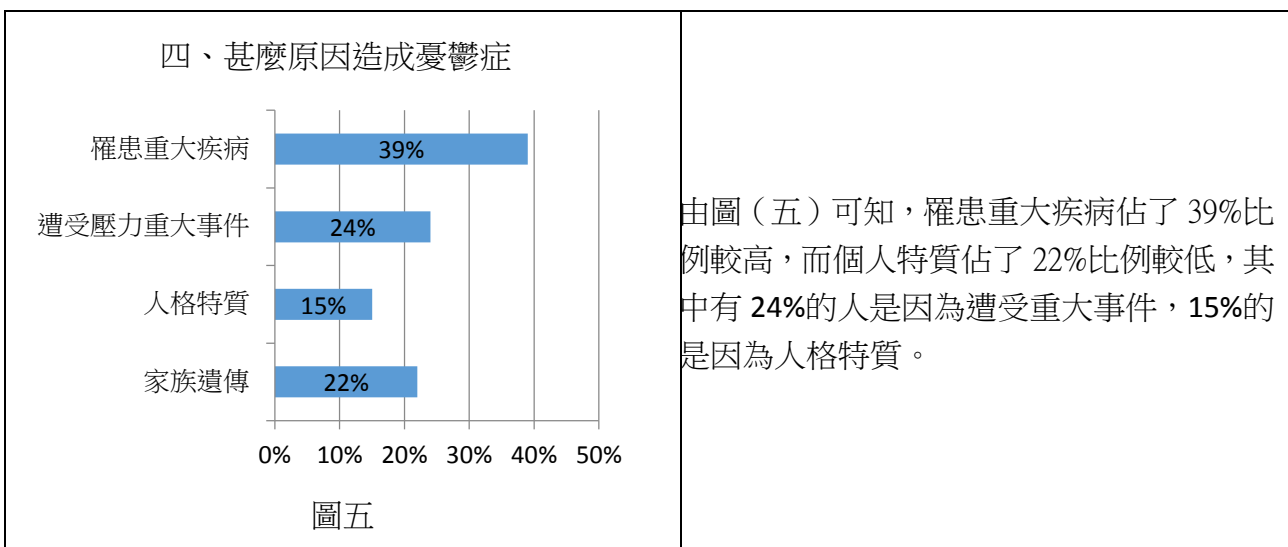
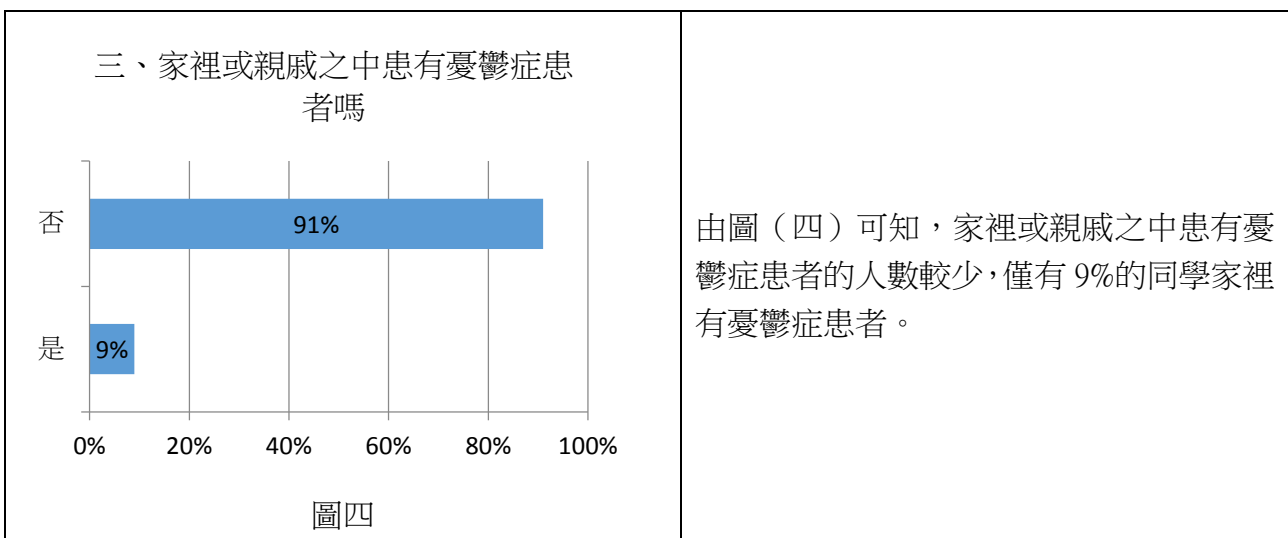
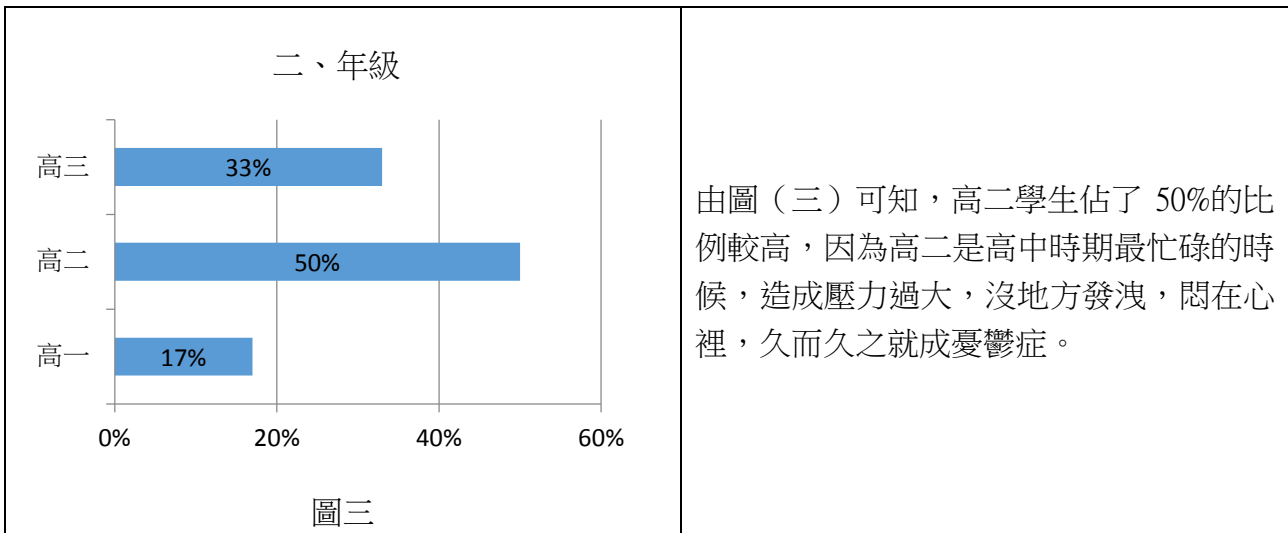
- 1、憂鬱的心情, 幾乎每日都有。
- 2、幾乎每日失眠或嗜睡。
- 3、每日精神運動性刺激或遲鈍。
- 4、每天疲憊或失去活力。
- 5、反覆想到死亡, 或已實行自殺計畫。

青少年憂鬱症形成原因可能來自於父母罹患憂鬱症, 無法給青少年正面的依附關係, 造成青少年情緒不穩定與自我認同低, 可能造成孩子日後罹患憂鬱症的比例風險增加。

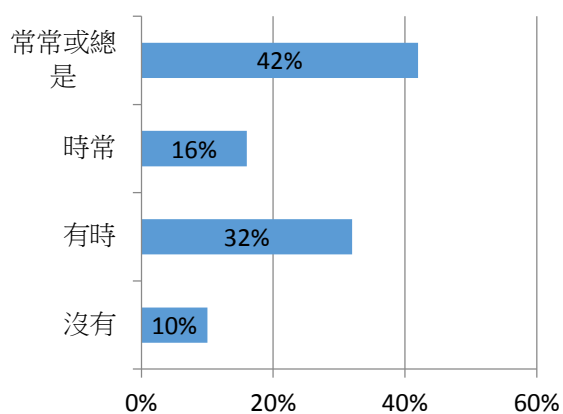
#### 二、問卷內容與分析

我們針對光復高中學生罹患憂鬱症的人進行問卷調查, 我們共發了 200 份問卷, 收回 175 份, 根據不同性別、年級與相關問題來分析, 以上是我們的結果。





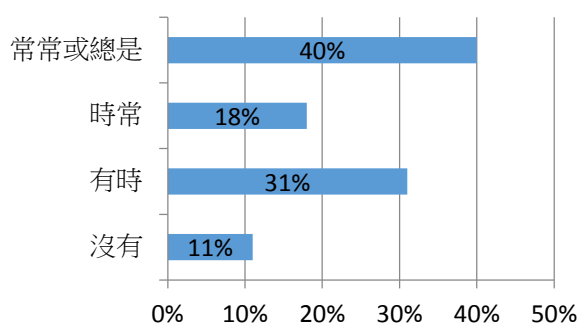
## 五、日常生活中是否覺得不輕鬆，壓力變大



圖六

由圖（六）可知，常常或總是佔 42% 機率較高，表示高中生這個階段壓力不小，是造成憂鬱症的主因之一。

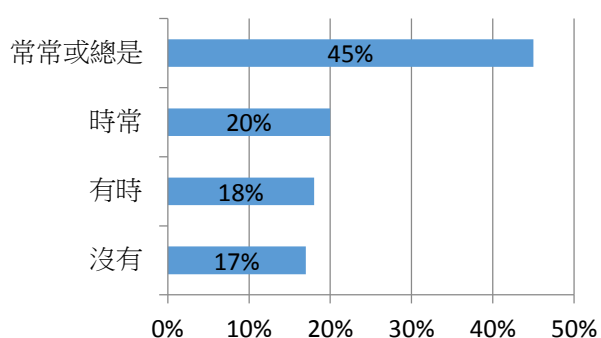
## 六、不知不覺中覺得心情沮喪、想哭



圖七

由圖（七）可知，常常或總是佔的比例有 40%，沒有佔的比例有 11%，可以知道常常或總是的人罹患憂鬱症的機率較高。

## 七、常常想不開，有自殺的念頭



圖八

由圖（八）可知，憂鬱症患者常常或總是想自殺的念頭佔的比例有 45%，沒有自殺念頭的佔 17%，可以知道常常或總是的人罹患症機率較高。

### 叁、結論

隨著時代的改變 患憂鬱症的年紀也隨之增長，常看到社會新聞有很多人都是因為憂鬱症而做出令人後悔的事，除了讓家人、朋友難過，也造成社會的不安寧，尤其是近幾年的隨機殺人案實在令人擔憂。時常看到到身邊的朋友和家人脾氣暴躁，愛哭，睡不好，總一直說心很累或著對生存沒意義的時候，心裡總會有一個聲音再告訴著我，要好好的安慰他並開導他要往好的方面想，因為他們可能有輕微的憂鬱症狀，如果不把握時機好好的開導，錯過了最佳的黃金治療時期 後悔的則是我們。

現在青少年患憂鬱症的機率越發增高，所以我們想藉以青少年憂鬱症的問題做此份小論文，並呼籲大家憂鬱症不是一種病只是心感冒了受傷了跟感冒一樣，只要適當的好好治療一定會恢復如初的此時家人的陪伴也是最重要的，是一種比藥更有效的良藥，希望那些患憂鬱症的患者能重新讓笑容再臉上出現。

### 肆、引注資料

陳信昭、林維君（2005）。**我的孩子得了憂鬱症：給父母、師長的實用指南**。台北：心靈工訪。

黃思瑜、劉宗為譯（2017）。**我的悲傷不是病：憂鬱症的起源、確立與誤解**。新北市：左岸文化出版。

高雄市精神科診所（2010）。**快樂心靈診所、喜洋洋心靈診所、五甲心靈診所**。2019年1月11日，取自 <http://blog.eroach.net/?p=101>

張貴翔、陳韋劭（2018）。板橋國一小情侶墜樓 2 死遺書：對不起家人。**蘋果日報**。2108年6月18日。

華人健康網（2017）。**憂鬱症會遺傳？這 7 因素是誘發發高危險因子**。2017年1月25日。取自：<https://news.tvbs.com.tw/ttalk/detail/life/5576>

康健雜誌網(2017)。取自取自**你是否掉入憂鬱症漩渦？17 個警訊立即檢視**。2019年1月4日取自 <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=74016&computerMode=true&fullpage=true&print=true>

鄭育容（2016）。全球憂鬱症風暴蠶食青少年。《**春春共和國**》， No.9。

蘇吉禾（2009）。**青少年憂鬱與親子關係、人格特質之相關研究**。國立彰化師範大學：彰化。



對於高中生青少年憂鬱症相關調查

親愛的同學您好：

我們是幼兒保育學程二年級的學生，我們想藉此份問卷了解「高中生憂鬱症情形」希望借用您幾分鐘的時間幫助我們完成此份調查問卷，此問卷採匿名方式，無商業用途，請放心填寫，謝謝您！

光復中學幼兒保育學程學生：許家欣、賴熾仔 敬上

指導老師：曾瓊瑩 敬上

壹、基本資料

1、性別

男 女

2、就讀年級

高一 高二 高三

貳、問卷內容

1、家裡或親戚之中有憂鬱症患者嗎？（選“是”請繼續第 2 題“否”直接跳至第三題）

是 否

2、請問是什麼原因造成憂鬱症？

家族遺傳 人格特質 遭受壓力重大事件 罹患重大疾病

3、是否對什麼事都沒有興趣？

沒有 有時 時常 常常或總是

4、他的睡眠品質變差或睡不好？

沒有 有時 時常 常常或總是

5、現在比以前容易發脾氣、脾氣變差嗎？

沒有 有時 時常 常常或總是

6、日常生活中是否覺得不輕鬆，壓力變大？

沒有 有時 時常 常常或總是

7、不知不覺中覺得心情沮喪、想哭？

沒有 有時 時常 常常或總是

8、常常覺得自己做事無法專心？

沒有 有時 時常 常常或總是

9、常常會把事情往壞處想？

沒有 有時 時常 常常或總是

10、常常想不開，有自殺的念頭？

沒有 有時 時常 常常或總是

～問卷到此結束，感謝您得配合，敬祝學業進步～