

29分以上：您是不是感到相當不舒服，會不自主地沮喪、難過，無法掙脫，您的心已經感冒了，需專業的診斷與治療。

如果您符合上述症狀的五項以上，建議您尋求醫師或專業人員的協助，憂鬱症在您及早發現及早治療下是可以痊癒的。

建立社會支持的網絡。

憂鬱症有什麼症狀？

*您最近是不是常常感到心情鬱足煩悶？

每個人都曾因外在環境事件或內在想法而導致心情鬱足或情緒低落的經驗，通常這種負向情緒會在短時間內有所改善，如果您發現自己或身邊親友的低落情緒持續二週以上而未改善，並出現下列症狀，可能是憂鬱症的警訊，應多加留意：

- 整天都悶悶不樂，心情低落
- 對日常生活各種活動都失去興趣或喜樂
- 暴飲暴食或沒有食慾，一個月內體重改變5%以上
- 每天都失眠或嗜睡
- 行為變得躁動不安或呆滯遲緩
- 每天都覺得疲累、虛弱或沒有活力
- 每天都覺得自己沒有價值、罪惡感、覺得自己沒用
- 注意力不集中、記憶力減退、判斷力變差、無法下決定
- 自殺念頭或行動，一直想到死亡

趕走壞心情，情緒調適DIY

每個人都是自己的心理管家，我們可以藉由以下方法趕走壞心情：

- 改變生活作息，如均衡飲食、適度運動、充足睡眠與休息，身體SPA DIY。
- 找位身邊信任的親友談談您心中的煩悶，不要讓藍色的心情擋住燦爛的陽光。
- 把心中的苦悶大聲吼出來，並學習讓您的嘴角上揚，大笑三分鐘。
- 自我肯定訓練：每天對鏡子說三件快樂的事，並告訴自己：「我真的很不錯」。
- 轉移注意力，暫時離開引起情緒的情境，並拋開情緒的眼鏡。
- 快樂與憂鬱全在一念之間。「快樂也是過一天，煩惱也是過一天」，自己的生活要如何過，自己是可以決定的，讓我們一同以「正向思考」過日子，生活輕鬆自在又得意。
- 參加社團或活動，結交志同道合的朋友，

誰可以幫我？求助管道

可透過下列管道尋求專業人員的協助，醫院精

神科門診、衛生局社區心理衛生中心、臨床心理師公會、學校輔導中心、社區心理諮商機構：張老師或生命線等。

專業人員將如何幫我？

不同的專業人員提供您全方位的協助：

1. 醫師：以藥物協助您改善憂鬱症狀。
2. 臨床心理師：以心理衡鑑瞭解您主要問題、人格特質、情緒調適能力等，再透過不同的心理治療方法協助您積極面對憂鬱情緒。
3. 諮商輔導人員：提供支持性心理諮商，陪伴您走過憂鬱的情緒。

讓我們一起為照顧您的心靈感冒，在我們細心照料下，它將再度展現活力與熱情！

編者註：如您對本手冊有任何問題，或希望尋求臨床心理專業服務，請與下列單位連繫，會有專人為您解答或安排轉介（我們提供臨床心理師現場心理諮詢服務，請

先來電預約)。若您對本手冊有興趣，可自行至
<http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~psycdc/>網站下載。

① 嘉義縣市社區心理衛生中心聯合諮詢電話3621150

嘉義市衛生局：嘉義市德明路1號

嘉義縣太保市祥和二路東段3號

② 中正大學兒童發展中心：嘉義縣民雄鄉三興村160號
05-2723837