

認識鮮為人知的憂鬱症症狀

Recognizing the Lesser-Known Symptoms of Depression

本文出處: [NAMI Blog](#) 作者: Ginger Robertson

義工翻譯: Amy Hu 譯, 曾寶珠博士 和 陳雅凡社會工作碩士 校對

Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng and Yafan Chen, M.S.W.

With permission from the NAMI Blog, this article is translated into traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.

由於媒體對精神疾病的聳人聽聞的描述和心理健康狀況帶來的恥辱感，人們對憂鬱症的實際情況的看法非常有限。當你想到一個“憂鬱的人”時，也許你會想像到電影或藥品廣告中的影像：有人獨自躺在黑暗的房間裡，以淚洗面，被絕望的感覺包圍。

這場景描述不見得不正確；僅是不完整而已。憂鬱症表現出來的症狀更多——症狀不一定能被看出來或立即顯現。

瞭解很少被討論的抑鬱症症狀是一項寶貴的技能；需要的時候，能夠識別不太明顯的跡象，會有助於您或親人識別憂鬱症，並及時尋求治療。此外，瞭解並充分認識這些症狀，使我們對精神疾病患者更加富有同情心和有所幫助。

以下一些鮮為人知的症狀需要注意：

「腦霧現象」

研究顯示，憂鬱症可能減少認知功能，包括工作記憶、長期記憶、決策和專注能力。另有研究顯示，憂鬱症患者通常大腦中有“廣泛的灰質結構異常”現象——可觀察到的結構變異是這種認知缺陷的成因。

我們通常把這種現象稱為「腦霧」，及人們可能無法專注於任務，反應遲緩，健忘，和感到心理受阻。自然，這將導致一些事業、個人和情感挑戰；對抗認知方面的症狀可能是一種令人沮喪和灰心的經歷。

如果你在自己或他人身上觀察到上述症狀，請記住要有耐心；你和你周圍的人在解決健康問題時值得被包容。

「藥物濫用」

雖然藥物濫用障礙是複雜的情況，但它們通常與憂鬱症有關。經歷藥物濫用的人經常面臨錯誤資訊和恥辱的後果；許多藥物濫用者被指責為做出「糟糕的選擇」和不負責任。

然而，這種誤導性的話語沒有認識到藥物成癮的許多面向，包括許多人濫用藥物和酒精來自我治療憂鬱症。他們可能沒有意識到自己有憂鬱症的情況，可能沒有資源來治療憂鬱症，或者可能與尋求幫助所帶來的恥辱感搏鬥。

我們都有責任消除心理健康狀況治療所帶來的恥辱感；如果我們能夠承認心理健康是健康的一環，尋求自助並鼓勵他人也尋求幫助，如此一來可能降低藥物濫用的情況。

「體重變化」

雖然體重變化可能顯示身體健康發生了變化，但它也可能與心理健康有關。眾所周知，憂鬱會影響食慾；一些憂鬱症患者食慾及食量增加，而另一部分患者有食慾和食量減少的狀況。因此，體重大幅波動可能是憂鬱症不當管理的現象。

對抗抑鬱症所面臨的挑戰往往因體重和體型恥辱而加劇；一個人可能因體重增加或發福而受到批評，另一個人則因體重減輕而受到讚揚，儘管這兩個體重變化都是精神疾病造成的。過量及不足量進食——以及執著於大家對體型的看法——只會增加憂鬱症患者的身心負擔。治療憂鬱症的整體方法需要一定程度的身體正向認知：使自己能接受各種體型，以身心健康為目標。

「易怒」

煩躁、憤怒和不耐煩經常伴隨憂鬱症而來。也許你經歷過這些似乎「不知從何而來」的負面情緒——無論是你自己的親身經歷，或者你被別人的情緒爆發所波及。

通常，這些情緒爆發被稱為「憤怒攻擊」，突發性的激烈憤怒在當下可能被認為是異於尋常和不恰當的。也因此患者可能無法控制這些強烈情緒而產生羞恥感和困惑感。2009年的一項研究發現，憂鬱症患者的憤怒反應可能源於被拒絕、罪惡感、恐懼及無法有效管理自身憤怒情緒的處理和表達。

雖然這是令人沮喪的經歷，與值得信賴的醫療專業人員分享您的擔憂可以防止未來的情緒發作。

「極度疲勞」

經常，伴隨憂鬱症的化學失衡會剝奪一個人的精力。憂鬱症患者體內的去甲腎上腺素、5-血清素和多巴胺含量較低。如果這些化學物質在體內不適量，人們可能會經歷疲勞、睡眠問題、動力不足、對曾經享受的活動的興趣下降以及缺乏快樂感。

基於此，許多抗憂鬱藥物的作用是增加體內的這些化學物質。

從外人看來，這些症狀可能被認定是個人的失敗。也許有人看起來懶惰、雜亂無章或不乾淨——但實際上，光是起床，對他們來說已是很大的挑戰，他們也已盡了最大的努力來面對一切。此時，可能無法顧及家務、個人衛生和生活瑣事。

我們需要記住，與其去評判或要求改變，惻隱之心和醫療介入通常才是適當的應對措施。

「身體疼痛」

憂鬱症的其他身體表現，可能有隱隱約約的酸痛和不適。化學物質5-血清素和去甲腎上腺素不僅會影響情緒——它們還會影響我們對疼痛的感覺。因此，與憂鬱症相關的化學失衡也與許多類型的身體疼痛有關。

此外，研究顯示，在憂鬱發作期間，一些生理因素會增加炎症和降低免疫力。憂鬱症患者可能會出現頭痛、肢體疼痛、胃痛及其他部位的疼痛。

總之，一定要記住憂鬱症是複雜的。它是一種心理健康狀況，並不總是像我們在媒體和充滿恥辱感的談話中看到的疲憊比喻。

很多人可能沒有意識到憂鬱症在身心方面有很多樣的症狀。當然，在沒有憂鬱的情況下，經歷腦霧、藥物濫用、與疲勞鬥爭和感到疼痛當然是可能的。但是，如果您注意到自己或他人的這些行為和感受，請保持警覺並考慮尋求協助。優先考慮你的健康，不僅是一種明智；更是一種勇敢。

作者介紹：

Ginger Robertson是一名註冊護士和心理健康博主。她希望她的工作能夠終結圍繞精神疾病的恥辱感和尋求心理健康照護。