

無助又無力？如何辨識與預防大學生憂鬱

發行人：蔡一鳴學務長
總編輯：黃宏宇主任
執行編輯：學輔中心
發行日期：107/12/13

本期簡介

各位親愛的導師們，最近好嗎？不知道各位老師在繁忙的教學、研究與行政工作之餘，是否留點時間關心一下自己的心情狀態呢？隨著開學至今三個月的時間，學生們歷經了開學階段的探索、新課程制度的適應，以及人際關係的拓展與融入，同時也歷經了期中考的挑戰。在這樣充滿未知的過程中，對於尚在摸索階段的學生們而言，有些心情起伏的時刻是很正常的；但也有不少學生來到學輔中心，沮喪地說：「我最近心情很不好，同學們都說我好像有憂鬱症呢？！」，或者是「我不知道自己怎麼了？！最近很常睡不著，過得很悶，有時候也只想自己一個人待著...」。像這樣正面臨著一些情緒困擾的學生也不在少數。


其實，很多人習慣把當下心情的好壞，以及短暫的情緒低落，歸咎於是「憂鬱症」發作。但憂鬱的情緒是每個人都會有的，不是有一些憂鬱與沮喪的情緒都是因為有「憂鬱症」！而若真的疑似是憂鬱症的話，其發生的成因也並非是傳統觀念中的「不夠堅強」、「抗壓性不夠」、或是「想太多了」。



在本期的導師電子報中，學生輔導中心想要跟您分享的就是如何分辨一般的憂鬱情緒與憂鬱症的不同、憂鬱症的診斷標準資訊，以及如何面對疑似有憂鬱症狀的學生，提供給各位導師參考。

憂鬱情緒與憂鬱症

根據長期研究憂鬱症的專門機構 - 董氏基金會的說明：「憂鬱」指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒；而「憂鬱症」則是一種符合臨床診斷的心理疾病。

每個人都會有心情不好的時候，有時心情不好是因「有明顯的壓力」-- 這些壓力可能與「人」有關，例如來自情人、朋友、或是同學等人際關係的紛擾；或是與「事」有關，例如來自考試、工作、身體疾病等的不順遂情境；有時心情低落，也可能是沒來由的，像是沒有明顯壓力、非生理期、也非身體疾病的副作用。





當有明確的「壓力」造成心情低落，並且你的心情幾天後就逐漸變好了，或是重大事件發生後，例如失戀、發生重大事故、親人過世等，你的憂鬱情緒程度及持續的時間，與周遭同樣際遇的朋友相似的話，那麼你只是處在「憂鬱情緒」中，也就是「鬱卒」的狀態，而不至憂鬱症。

如果你發現周遭人與你有類似的壓力，相較之下，你憂鬱的程度明顯較他們強烈，或憂鬱的時間明顯地拖得較久，譬如，連續三個月以上心情都沒有好轉，你就有可能是「憂鬱症」，需找專家診斷及治療。

由此可知，當我們在分辨究竟是憂鬱情緒，或者有可能為憂鬱症時，兩者最大的不同在於，相較於類似壓力情境下的人們，憂鬱的「程度」是否較強、憂鬱的「時間」是否較久。

憂鬱症的診斷資訊及行為觀察



根據第五版精神疾患診斷與統計手冊(DSM5)，可從下列幾項指標，來觀察學生是否有憂鬱的傾向：

1. 常感到情緒低落、沮喪或失望
2. 對日常活動失去興趣或樂趣
3. 體重顯著減輕或增加
4. 失眠或睡眠過度
5. 精神運動激昂或遲滯
6. 疲倦或缺乏活力
7. 無價值感或過度不適當的罪惡感
8. 精神不集中，注意力減退
9. 反覆的想到死亡或有自殺的念頭


以上症狀必須包含第 1 或 2 項，且具備五項以上症狀，而且出現症狀時間為期兩週以上，且以影響生活功能，則需找精神科醫師看診確認，除此之外，也可請學生上董氏基金會網頁—董氏憂鬱量表(大專生版) <https://reurl.cc/pg4me>，先行測驗瞭解。

身為導師，你可以

一、關懷、給予學生情緒支持



藉由課堂上的互動或者是班級輔導時的關心，可以觀察學生們的狀況：「同學最近過的還好嗎？這學期的課程覺得怎麼樣？跨年行程有甚麼想法嗎？」「最近天氣比較冷，冬天衣服都準備好了嗎？」透過嘘寒問暖再帶著一些幽默感，可以是非常大的幫助。



二、避免過度建議

避免責怪或對學生說教，千萬別說：「不要再陷下去了」、「要振作」避免給他太多的建議讓他頭昏腦脹，也不須施壓力要他去做什麼事，太多要求會讓憂鬱者焦慮，增加他的挫敗感。

三、鼓勵尋求幫助

對他說明你觀察到他在行為、情緒和健康上有了改變，可建議他到學輔中心或其他相關單位尋求協助：「感覺你這陣子看起來不太好，我也擔心目前的心情會持續影響你，輔導中心的輔導老師可以陪你多聊聊自己，釐清這些感覺，老師可以陪你一起過去，你覺得呢？」

結語

由於憂鬱症的風險就在於，它經常是未被注意、而且沒有接受適當的照顧。而憂鬱的人，又往往會否認或輕忽自己的症狀，或把他們合理化，認為僅是壓力造成的，甚至誤將憂鬱症的診斷聯結成人格或意志力的挫敗，而刻意不求助。所以當老師們可以從日常生活中觀察到學生的狀況，也可以適當的關心學生，對學生們來說就是最好的幫助了。

參考資料與來源

國立東華大學，心理諮商輔導中心，【心情便利貼】2011 年 5 月，憂鬱症的認識及老師如何協助學生。

<http://www.pcc.ndhu.edu.tw/ezfiles/11/1011/img/3318/611680317.pdf>。

康健雜誌，你是否已掉入憂鬱症旋渦？17 個警訊立即檢視。

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=74016>

董氏基金會，憂鬱症主題館。

<https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/vs.asp>

CASE 報科學【精神醫學】拋開憂鬱症的迷思，坦然面對人生逆境。

<https://case.ntu.edu.tw/blog/?p=19768>

DSM-5 診斷準則。





班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心一班級座談申請表（含申請須知）

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/11-1026-5141.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師（校內分機：4332）

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！

