

幽暗低谷中與你同行~陪伴大學生度過憂鬱

本期簡介

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：105/03/22

離開高中一連串考試的牢籠之後，學生總期待著大學就會展開一系列美好與多元化的旅程，然而進入大學後，有別於高中生活，大學的選擇多樣而自由，但也因為這樣，常常會遇到許多不如預期的挫折，例如：學業成就不理想、人際交往受挫、與男女朋友的摩擦或找不到合適的對象...等，如果在生活中遇到突發狀況或持續的壓力，也比較容易情緒起伏，做出極端的行為或是顯得悶悶不樂，而憂鬱是這階段的青少年經常遭遇到的困難，若眼前的困難持續未解決，又無法倚靠自己走出憂鬱的心情，而身邊又沒有可以訴說的對象，憂鬱症很有可能就會找上門。

憂鬱症的發生可能開始於任何年齡，臨床統計平均初發於廿五歲左右，但流行病學數據顯示初發憂鬱症的年齡正在降低。事實上，憂鬱症現象普遍存在於大部分人身上，只是程度有別，例如，有些人可能會因為某些事件而陷入生活的低潮(憂鬱的表現)，但通常幾天後便會自動恢復作息；但有些人則長年不癒，成為重鬱症者。

而根據董氏基金會於 2008 年依據「董氏憂鬱量表—大專生版」所進行的「大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」也顯示，22.2%的大學生有明顯的憂鬱情緒，幾乎每四人就有一人有憂鬱情緒困擾，總計約有 30 萬名的大學生需要專業協助。由此可知，大學生的憂鬱情緒是非常值得重視的議題，因此本期導師電子報，將協助各位導師深入了解【何謂憂鬱症】、【如何陪伴憂鬱症的學生】。

心靈交流站

一、何謂憂鬱症

Depression (憂鬱) 這個字來自拉丁文的字根，意指「向下擠壓」。人們常

會用「沮喪」、「低潮」或「低落」等詞來形容這種的感受；又或者用「不快樂」、「不滿足」、缺乏光明面的「悶悶不樂」、或缺乏生命力的「無精打采」等詞來捕捉憂鬱的感覺。然而，若憂鬱情緒伴隨著其他的症狀而來，如失常的睡眠和食慾，或嚴重的失去精力與興趣，便可能是罹患了憂鬱類的疾病。

憂鬱症該如何判斷呢？以下列點說明憂鬱症的症狀特徵，透過這些特徵的觀察與發現，可進行憂鬱症的簡易評估（疾病診斷仍須以精神科醫師診斷為準，此評估內容僅提供老師參考、觀察）：

（一）生理

經常抱怨身體不舒服或頭痛，但生理上檢查不出原因；體重顯著的改變；睡眠形態改變（失眠或嗜睡）；疲倦、缺乏精力、無精打采等。早期憂鬱症常出現一堆頭昏眼花、頭痛、頭昏、胃脹、頻尿等身體不舒服的症狀。

（二）情緒

普遍感到空虛、易怒、悲傷、不安和焦慮；臉上缺乏表情；莫名哭泣；對他人漠不關心；明顯的愁苦表情等。

（三）認知上的轉變

有無望、無助、感到沒有價值、自責和悲觀的想法；過度的罪惡感；無法集中注意力；容易遺忘；無法做決定或採取行動；反覆出現死亡或自殺的念頭。

（四）行為上的改變

對先前感興趣的活動失去興趣或樂趣；性慾下降；失去活力；對個人的外表、衛生、家庭和應盡的責任漠不關心或忽視；對平時可以完成的工作感到困難；對平日的活動或人群中退縮；飲酒和用藥的次數增加；手指不斷攪動；與人爭辯、敵視的次數增加；有自殺的企圖或不斷的談論自殺；動作與話語變得比平常多或少。

二、如何陪伴憂鬱症的學生

憂鬱症越早獲得協助，其症狀獲得緩解的機會越大，恢復的速度也越快。從協助者的角色而言，身旁的家人、老師及其朋友扮演著關鍵性的角色，老師可以透過以下的策略協助憂鬱症學生：

（一）鼓勵

首先要釐清的觀念是，**除非有立即的生命危險，不要強迫或威脅學生接受治療，與學生溝通，表達關心是非常重要的**一件事情，並把焦點放在對人的關心及生理的症狀上，例如：「○○，我非常關心你，過去幾個月，我看到你瘦了許多，同學也告訴我，你很少參與社團，過去社團的活動，對你來說是非常重要的；我知

道這對你而言是個艱難的時刻，我相信適當的協助可以讓你感覺更好」。鼓勵的同時，儘量使用「我...」之陳述句；避免使用「你...」的陳述句，因為其中含有強烈的命令與譴責的語氣（例如：「你是憂鬱症病患，你不必否認，去看醫生就是了」）

（二）傾聽和確認情緒

憂鬱症患者通常需要被傾聽、被了解，此時老師則需要：

- 1.去感同身受。
- 2.用語言及非語言的方式去反映對方情緒。
- 3.用心整理對方的情緒。
- 4.也讓對方有時間去整理自己的情緒。
- 5.讓對方感覺被了解。
- 6.讓學生更有效地應付現實生活。

特別要注意的是避免：

- 1.問「為什麼？」（容易讓學生有所防衛，或者認為導師在責備自己）
- 2.使用「嗯！我能體會你的心情。嗯！我能了解你。」的話語（學生可能會懷疑你並不了解他）
- 3.用不著邊際的安慰。（對學生而言是沒有幫助的）
- 4.講自己的故事及經驗（容易模糊焦點）

（三）規劃有意義的活動

憂鬱的人多半沒有力氣或動力去進行活動，在身邊關心的老師與朋友可以透過邀請的方式，陪伴其藉由「行動」的過程走過憂鬱的幽谷。

（四）給予自我掌控的機會

給予學生適度自我掌控和作決定的機會，可以促使其增加自我價值感。

（五）警覺自殺訊號

每個憂鬱症患者都有可能以自殺結束生命，尤其在接近恢復痊癒時，而容易轉向自我了結一途，因此老師們也需要特別多加留意。

（六）特別當心假日及節慶

對憂鬱症患者而言，悲傷及孤單的情緒感受，在假日（如聖誕節）及節慶（如生日），會顯得特別強烈，因此週遭的親朋好友，在特別的節日時更應該提供陪伴。

（七）尋求專家的協助

當導師發現學生有憂鬱的症狀時，應積極地邀請學生至輔導中心或尋求諮商專業

人員的協助，特別是下列情形時：

1. 在猶豫是否尋求專業協助的時刻。
2. 學生的憂鬱症狀持續兩週或以上時。
3. 憂鬱的症狀干擾到學生的日常生活作息或功能。
4. 學生的健康因為憂鬱症而遭受威脅。
5. 觀察到學生有潛在的自殺症狀時。
6. 你已經盡了一切努力，但是似乎沒有任何功效，不知道能再做什麼。
7. 覺得自己為學生的情形感到筋疲力竭時。

在提供憂鬱症學生協助時，老師與教官也要記得好好照顧自己的身心狀態，不要讓自己累積過多的負面能力，必要時，也能透過相關資源讓自己的身心得以舒緩，讓自己有更多的力氣協助需要關懷的學生。

心靈導航員

校內資源：

歡迎老師向學輔中心諮詢，或邀請學生前來學輔中心預約心理師晤談。

電話：2311-3040#4331-4335。

校外轉介或諮詢資源：

社團法人中華民國肯愛社會服務協會 – 傾聽專線：(02) 2789-3381

台北張老師 - 諮商專線：(02)2502-5858；或輔導專線：(02)8509-6180

馬偕協談中心平安線 (02) 2531-0505

衛生福利部安心專線 0800-788-995

台北市生命線協會：諮商專線：(02)2505-9595

台北社區心理衛生中心：(02)3393-6779

成長團體 18:00-20:30 地點：C305

學輔中心每學期針對不同的主題（如生涯探索、壓力因應、時間管理、兩性關係、自我探索、人際關係等）設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

3/24-5/12(每週四)有你，有我---人際成長團體

星光電影(情感教育) 18:00-21:00 地點 C305

3/30(三) 分手合約

4/27(三) 生命中的美好缺憾

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協助學生們。班級座談申請預計於 3 月至 5 月申請辦理，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

班級座談申請表 (含申請須知) :

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

資料來源

1、張學善 (2011) 。人際心理治療在大學生憂鬱情緒上的應用。輔導季刊，47(3) ，36-45 。

2、張高賓 (2000) 。校園憂鬱症之輔導。師友月刊，401 ，81-83 。

3、國立台南大學。(101 年 12 月 15 日) 。取自

<http://www2.nutn.edu.tw/gac690/tuto/1011215%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%95%99%E5%AE%98%E6%96%87%E7%AB%A0-%E9%9D%A2%E5%B0%8D%E6%86%82%E9%AC%B1%E7%97%87%E7%9A%84%E5%AD%B8%E7%94%9F%EF%BC%8C%E4%BD%A0%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E5%81%9A%E4%BA%9B%E4%BB%80%E9%BA%BC%EF%BC%9F.pdf>