

# 憂鬱症自我檢核表

罹患憂鬱症的人數快速增加，甚至被世界衛生組織預言：將和癌症、愛滋病成為二十一世紀危害人類健康的三大疾病。因此為自我及親友檢測一下，為心靈健康把關。以下有九大症狀，若符合五個以上的話，表示心靈真的感冒了，請跟身心內科（精神科）聯繫！

- 1. 憂鬱心情，幾乎整天都有，幾乎每日都有，可由主觀報告（如感覺悲傷或空虛）或由他人觀察（如看來含淚欲哭）而顯示出來（在兒童及青少年可為易怒的心情）。
- 2. 對所有或幾乎所有的活動之興趣或喜樂都顯著減少，幾乎整天都會，幾乎每日都有（可由主觀報告或由他人觀察而顯示出來）。
- 3. 非處於節食而明顯體重下降，或體重增加（如：一個月內體重變化量超過5%）；或幾乎每天都食慾減少或增加（在兒童是指無法增加預期應增的體重）。
- 4. 幾乎每日失眠或嗜睡。
- 5. 幾乎每日精神運動性激動或遲滯（可由他人觀察得到，而非僅是主觀的感受）。
- 6. 幾乎每日疲累或失去活力。
- 7. 幾乎每日出現無價值感，或過份或不合宜的罪惡感（可達妄想程度，並非只是對生病的自責或罪惡感）。
- 8. 幾乎每日思考能力或專注能力減退、或無法斷力（由主觀陳述或經由他人觀察而顯示）。
- 9. 反覆想到死亡（不只是害怕自己即將死去）、重覆出現無特別計畫的自殺意念、有過自殺嘗試或已有實行自殺的特別計畫。

有時候，憂鬱症的一些輕微症狀，如疲勞、失眠、腸胃不適、持續頭疼及背痛…等，可能被誤為其他疾病治療（如肝病），因此假若出現以上症狀，可洽家庭醫師，安排更詳盡的醫療檢查。再次提醒：只要跟醫生配合，憂鬱症是可以痊癒的唷！

參考資料：柯慧貞、陸汝斌。(2002) 認識憂鬱症。 學生輔導通訊，80，頁 16-27。