

medical / September 25, 2009 10:06AM

[\[憂鬱\] 告別憂鬱，迎向生命的晴空](#)

告別憂鬱，迎向生命的晴空

文 / 呂玉娟

「我不會得憂鬱症？」、「我是不是得了憂鬱症？」是存在許多現代人心中的大哉問。世界衛生組織(WHO)指出，繼癌症、愛滋病後，憂鬱症已成為二十一世紀三大疾病之一，未來二十年，罹患憂鬱症的人數將呈現持續增加的趨勢。

如何揮別心中的藍色陰霾，告別憂鬱，迎向生命的晴空，是你我都應積極關注的課題。

陳炯鳴[醫師]表示，引發憂鬱症的原因複雜而多變，與壓力事件、人格特質、生長環境、體質、個性、遺傳.....等都有關係，不過大致是由生物因素、心理因素及社會因素三者共同作用的結果。他指出，粗略地可分為生物性因素及非生物性因素，生物性因素是因為患者由於腦中神經傳導物質血清素濃度降低，使其思考常陷入膠著與沮喪；而非生物性因素則是由壓力、挫折等原因引起，例如：面臨失業、負債、失去親人、工作壓力、夫妻感情不合、親子溝通不良.....等問題，陳炯鳴強調，理論上如果面臨的壓力大到一定的程度以上，任何人都可能罹患憂鬱症，無論是兒童、青少年、男性、女性、銀髮族，甚至貓、狗等小動物，都有罹患的可能。而一般來說，擁有完美主義或偏向負面及悲觀思考的人格特質者，是罹患憂鬱症的高危險群。

[詳全文](#)
