

憂鬱與自殺防治宣導



比例十年升三倍

110. 11. 1

19:00~19:10

各班教室

輔導老師 詹莉玟



台灣第三大死因 與憂鬱症有相關

五大常見憂鬱症症狀

1 吃不好



失去食慾或過度
進食。

2 睡不好



失眠或嗜睡。

3 不想活



出現自殺念頭。

4 我的錯



認為都是自己的
錯。

5 我完了



容易災難化
思考。



註：並不是出現上述症狀就代表一定有憂鬱症，尚須醫師詳細診斷才能判定。

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 _____	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒 _____	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 _____	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人 _____	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 _____	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

董氏基金會憂鬱情緒自我檢測量表

<https://reurl.cc/AR9dnQ>

青少年 憂鬱情緒 自我檢視表

請按照你最近一週的想法與感覺回答「是」或「否」。

若該句子符合你最近一週的情況，請勾選「是」，
若不符合，請勾選「否」。

	是	否
01. 我覺得現在比以前容易失去耐心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02. 我比平常更容易煩躁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03. 我想離開目前的生活環境	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04. 我覺得比以前容易生氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05. 我心緒變得不好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06. 我覺得整天懶洋洋、無精打采	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07. 我覺得身體不舒服	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08. 我常常感到悶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09. 最近大多數時候我覺得全身無力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我覺得睡眠不安寧，很容易失眠或整醒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 我覺得很不想上學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 我覺得對許多事都失去興趣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 我覺得坐立不安，靜不下來	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 我覺得只想一個人獨處	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 我覺得什麼事都不想做	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 無論我做什麼都不會讓我覺得更好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 我覺得自己很遲鈍	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 我覺得沒有辦法集中注意力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 我對自己很失望	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 我想要消失不見	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

完成送出

計分資訊：
董氏基金會心理健康促進諮詢委員
黃國志、張中聖、吳廷浩、葉智敏、曾佳琪、等

Copyright © 董氏基金會. All Rights Reserved.

時時檢測
情緒OK



青少年
憂鬱情緒
自我檢視表

6-19-0

此為董氏基金會的註冊商標
並非醫學或心理學專業

6-19-0

台灣人憂鬱症量表

憂鬱症自我檢視
時時檢測 情緒OK



此測驗不是診斷，有憂鬱症狀者請尋求專業協助

	沒有或極少 每周: 1天以下	有時候 每周: 1~2天	時常 每周: 3~4天	常常或總是 每周: 5~7天
1. 我常常覺得想哭	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 我覺得心情不好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 我覺得比以前容易發脾氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 我睡不好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 我覺得不想吃東西	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 我覺得胸口悶悶的 (心肝跳或胸坎刺痛)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 我覺得不輕鬆、不舒服 (不爽快)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 我覺得身體疲勞感強、無力 (身體很虛、沒力氣、元氣及體力)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 我覺得很煩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我覺得記憶力不好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 我覺得做事時無法專心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 我覺得想事情或做事時，比平常要慢很多	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 我覺得比以前較沒信心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 我覺得比較會往壞處想	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 我覺得想不開、甚至想死	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 我覺得對許多事都失去興趣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 我覺得身體不舒服 (如頭痛、腰酸、心悸或肚子不舒服、等)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 我覺得自己很沒用	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

董氏基金會 免費憂鬱檢測APP

<https://reurl.cc/l5pvej>

安卓版下載連結

IOS版下載連結



全新上架！ 憂鬱檢測APP升級版



檢測情緒有更便捷的方法了！動動手指，就能時時檢測，情緒OK！

董氏基金會開發的憂鬱檢測APP升級版，獨家提供適用於青少年、大專生及成人的憂鬱情緒檢測工具，包括台灣人憂鬱症量表、青少年憂鬱情緒自我檢視表與董氏憂鬱量表—大專生版。

憂鬱檢測



了解你的情緒

立刻下載！

(安卓版、IOS版)



本APP感謝朱英龍教授與合隆毛廠贊助

使用者可依據需求定期檢視情緒，還能透過記錄功能的圖表了解自己情緒的變化，適時紓壓及求助專業。



憂鬱檢測APP同時提供「心情日記」、「紓壓DIY」與「求助資源」等功能，除了檢測情緒狀態外，還能記錄自己的壓力事件及作法、一次掌握所有的心理健康資訊，快來下載吧！

認識憂鬱症網站：小鬱亂入

<https://reurl.cc/Ok6EA9>

小鬱亂入

小鬱亂入
回到首頁

問卷測驗
我有小鬱嗎？

相關資訊
小鬱五四三

關注我們
一鍵追蹤

關於我們
幕後團隊

憂鬱症知識 解剖小鬱

All

如何面對患者

憂鬱症知識

憂鬱這件事

站主推薦

醫療專區

面對病症



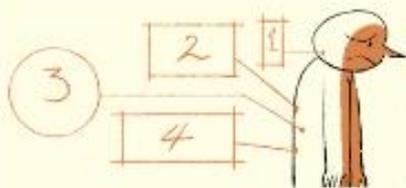
震撼世界的憂鬱症



有關憂鬱症的迷思



憂鬱症與基因



憂鬱症的症狀



憂鬱症的種類



憂鬱症的歷史



有憂鬱症的名人



哪些人比較容易得憂鬱症？



容易跟憂鬱症搞混的精神疾病



辨識覺察青少年九個憂鬱警號



非典型憂鬱症狀

1. 睡眠習慣改變，失眠或嗜睡
2. 胃口改變，暴食或沒有胃口
3. 平時能做好的事，突然掉漆了
4. 平常喜歡的事物，都變得意興闌珊
5. 生氣易怒，與人衝突多
6. 自理能力變差，缺乏儀容打扮
7. 易分心，成績突然變差
8. 抱怨身體不舒服，頭痛、胃痛等
9. 透露出自殺想法或計劃

憂鬱症是因爲想太多？醫：真的不是

1圖解析憂鬱症致病原因

諮詢專家/臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任 章秉純



憂鬱症不僅僅只是暫時性的情緒低潮或想太多，憂鬱症症狀背後，有許多因素的交互影響。

1 生理因素

可能與腦內神經傳導物質分泌不平衡或體內的內生性類固醇分泌異常相關。

2 心理因素

通常追求完美、心思細膩、缺乏安全感、情緒起伏大的人，比較容易有憂鬱症狀。

3 社會因素

有重大壓力事件發生易引發憂鬱症，如：工作壓力、更年期、生育、親人逝世等。



如何幫助憂鬱症的孩子

- 1. 鼓勵孩子維繫社交**：憂鬱的孩子通常會遠離朋友或減少去做喜愛的活動，但越離群無助憂鬱康復，因此父母可鼓勵和陪伴孩子與他人重新連繫，不論是做義工、參與朋友聚會或重新培養興趣，都有助孩子重新與社會連結。當然，父母不要安排過多活動使孩子無法負荷。
- 2. 充分運動飲食睡眠**：患上憂鬱和患上感冒類似，同樣需要三餐定時、營養均衡的飲食。也要有充足睡眠，並且鼓勵孩子多到戶外走走與運動，減少看3C的時間。
- 3. 適時尋求專業協助**：在尋求專業協助時，要緊記讓孩子一起參與討論，尋找孩子能信任的精神科醫師或心理師，良好的醫病關係對憂鬱症的康復很重要。
- 4. 陪伴孩子走過治療**：大部份的憂鬱症都能康復，但與感冒一樣，康復需要時間，切莫操之過急，應帶著同理與耐心，陪伴孩子走過服藥或心理治療的過程。
- 5. 不要忽略照顧自己**：為了照顧孩子，父母容易把全副精力都放在孩子身上，結果忽略了自己的身心狀態，結果孩子還沒好，父母反而病倒了。作為照顧者，要留意自己是否壓力過大，不要過於壓抑，也不要過於自責，可以的話，尋求更多親友的支持和協助。

憂鬱症是有機會治癒的

讓自己更快走出憂鬱症的方法

按時服用藥物

醫生會開立回收抑制劑，幫助大腦內的神經傳導物質功能恢復正常。

遵照醫囑

註 若有出現不適症狀，可回診告知醫師，但不可貿然停藥。



保持正常作息

要保持正常作息、吃好和睡好。



穩定身體狀態

註 規律作息、規律運動，有助於減少憂鬱症復發的機率。



改變認知

在醫師的引導下，改變負面的認知、調整思考模式、控制情緒。

認知行為治療

註 搭配認知行為治療，改善心理狀態。



▲ 經過一段時間的治療和適當休養，憂鬱症有機會慢慢痊癒。

關於憂鬱症，醫師想說的是

憂鬱症如同感冒，
憂鬱情緒可以自癒，
但也如同嚴重呼吸道感染，
可能造成肺炎甚至呼吸衰竭，
嚴重憂鬱症可能自殺。



而人死不能復生，
為避免憾事發生，憂鬱症必須治療，
如果擔心有用，我們一起擔心，
如果擔心沒用，我們一起努力。

諮詢專家/臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任 章秉純

免付費安心專線 1925

政府專線，24 小時，主要提供心理諮詢及自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。(原24小時安心專線 0800-788-995)

免付費生命線 1995

民間團體專線，24 小時，提供各種心理困擾問題協助。

張老師 1980

民間團體專線，星期一～星期六 9:00-21:00；星期日 9:00-17:00，提供情緒困擾、生活適應問題之協助。(中華電信撥打免費，其他電信，電信業者以市話計費)

免付費保護專線 113

政府專線，24 小時，有家庭暴力、性侵害、性騷擾的問題或困擾，或是兒童、少年、老人、身心障礙者受到身心虐待、疏忽、遺棄，皆可撥打。

免付費男性關懷專線 0800-013-999

政府專線，每日 9:00-23:00，提供給想解決家人關係衝突(包括夫妻、親子、手足及親屬等)、家庭暴力困擾或想促進家人關係之男性朋友協助。