



# 憂鬱與自殺防治宣導

接納與陪伴走過生命幽谷



## 什麼是憂鬱症？

憂鬱症不是單純的『心情不好』  
而是腦部的生理疾病  
以心理、情緒症狀來表現  
同時伴隨身體症狀

---

112. 4. 24星期一  
18:30~18:40  
各班教室(線上)  
輔導老師 詹莉玟



[關於協會](#) [最新消息](#) [關於憂鬱症](#) [憂鬱症自我檢測](#) [自殺防治](#) [臺灣憂鬱症防治聯盟專區](#) [會員專區](#) [協會通訊](#) [一句話 我陪你](#) [點亮微光](#)

## 憂鬱症自我檢測

- › [台灣憂鬱症認知功能量表](#)
- › [簡式健康量表](#)
- › [病人健康問卷\(PHQ-9\)](#)
- › [產後憂鬱量表](#)
- › [老年憂鬱症量表\(GDS-15\)](#)
- › [台灣人憂鬱量表](#)
- › [青少年憂鬱量表](#)
- › [台灣認知功能量表](#)

# 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/憂鬱症自我檢測量表

<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專員  
吳國志、張中聖、吳廷浩、吳智敏、曾佳琪 等

Copyright © 董氏基金會. All Rights Reserved.

## 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 每週: 1天以下	有時候 每週: 1~2天	時常 每週: 3~4天	常常或總是 每週: 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 ( 心悸或胸口刺痛 )	<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. 我覺得身體疲勞虛弱、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	<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. 我覺得對什麼事都失去興趣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 我覺得身體不舒服 ( 如頭痛、頭暈、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"/>

青少年  
憂鬱情緒  
自我檢測量表



6/19/17

# 憂鬱症補給站

## 董氏基金會華文健康心理網、小鬱亂入

董氏基金會  
華文心理健康網

心理健康 憂鬱及憂鬱症 消息/活動 捐款

了解你的情緒  
立刻下載!

### 憂鬱檢測APP

線上工具

- 憂鬱情緒及壓力檢測
- 12-18歲\_青少年
- 18-24歲\_大專生
- 18歲以上\_成年人
- 工作壓力自我檢測

憂鬱檢測APP

▲首頁 > 線上工具 > 憂鬱情緒及壓力檢測 > 12-18歲\_青少年

### 12-18歲\_青少年

本量表由董氏基金會心理健康促進諮詢委員黃國彥、張本聖、吳佑佑、葉雅馨、詹佳真等主持研究計畫及審訂，並經董氏基金會進行大規模實測，建立具信效度之常模分數。

如果你已滿12歲，尚未滿18歲，歡迎使用！

**提醒您，此測驗不是診斷，有憂鬱症傾向請尋求專業醫療協助**

### 青少年憂鬱情緒自我檢視表

18歲以下青少年歡迎進入！  
若您為已超過18歲之成年人，請點選「**台灣人憂鬱症量表**」檢測情緒；  
若您已超過18歲，未滿24歲且正就讀於大學院校，請點選「**董氏憂鬱量表-大專生版**」



小鬱亂入



有關憂鬱症的迷思



如何面對有憂鬱症的人



憂鬱症與基因



好站連結

# 憂鬱症9大症狀， 超過2週應盡早就醫

1. 每日多數時間皆處於憂鬱的狀態。

2. 對生活周遭的人事物興趣減退。

3. 體重及食慾出現顯著的變化。

4. 出現失眠或睡眠過多的情況。

5. 精神狀況遲滯或激昂。

6. 生活失去活力感到疲倦。

7. 自我否定，認為無價值或罪惡感。

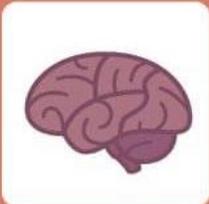
8. 思考、專注力或判斷能力減退。

9. 反覆出現自殺的想法。



**符合5項長達2週，即為憂鬱症甚至是重鬱症。**

# 陪伴憂鬱症,先了解原因。

類型	說明	範例
 環境因素	生活壓力、疾病、事故等外在環境因素。	婚姻、家庭、課業、工作、社交、經濟、等生活壓力。
 心理因素	各項因素產生的人格特質。	如完美型人格、冠軍型人格、神經型人格等。
 生理因素	身體化學物質或結構上改變	如家族遺傳、荷爾蒙影響、腦部結構改變等。

\*各因素可能環環相扣、互為因果,患者並不願意。

# 擺脫憂鬱症踏出第一步 醫教6招有助改善!



## 尋求治療

心理治療.心理輔導.  
藥物治療等改善。



## 適度運動

慢跑.快走等有氧,  
有助分泌血清素等。



## 尋找鑰匙

尋找解鎖鑰匙,可能  
為信仰.興趣.風景等。



## 作息調整

11點~6點睡眠,  
睡前避免使用手機。



## 飲食營養

牛奶.香蕉.深海魚等,  
有助轉化血清素。



## 日常撇步

少用3C.書寫日記.  
曬太陽.創作等。

# 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

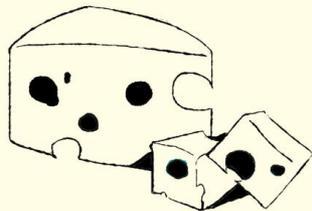
註 搭配認知行為治療，改善心理狀態。



▲ 經過一段時間的治療和適當休養，憂鬱症有機會慢慢痊癒。

# 吃好料，趕小鬱：7種療癒身心的食物

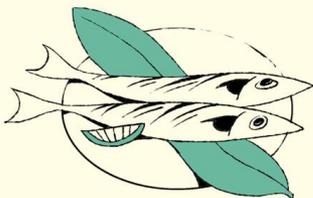
## 起司



起司內含的「色氨酸」能協助製造腦內的「天然抗憂劑」，讓人有愉悅的感覺。

其他含有色氨酸的食物  
牛奶、蛋黃、雞肉、杏仁等。

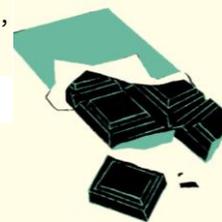
## 秋刀魚



秋刀魚中的「Omega-3」不但有益於抗憂鬱，還可以降低體內壓力荷爾蒙濃度。

其他含有Omega-3的食物  
鯖魚、鮭魚、鮪魚等深海魚，還有核桃、胡桃等堅果類。

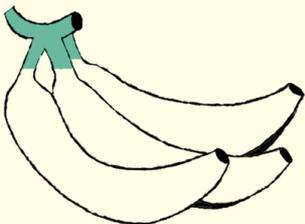
## 巧克力



黑巧克力的主原料可可所含的黃酮類化合物可以減少人體內的壓力荷爾蒙，心情也會變好。

小知識  
要選擇可可濃度在70%以上的黑巧克力，才有效果。

## 香蕉



富含的維生素B6可以幫助合成大腦中的「天然抗憂劑」！

其他富含維生素B群的食物  
菠菜、堅果類、全穀類。

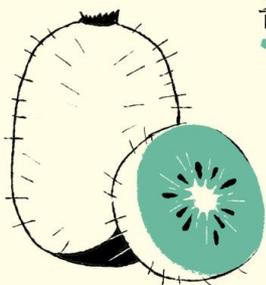
## 蛤蠣



蛤蠣含有的「硒」（讀西）能緩解情緒低落的狀態。

其他含有「硒」的食物  
牡蠣、蟹、各式鹹水淡水魚等海產類。

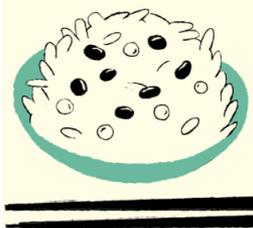
## 奇異果



每日補充維生素C，可以加強代謝腦中的化學物質，達到抗憂鬱的效果。

其他富含維生素C的水果  
芭樂、檸檬、橘子。

## 糙米



富含葉酸，能減輕焦慮，幫助情緒穩定；所含的生物素也有助於避免情緒低落。

小知識  
糙米鉀離子含量高，有腎臟病、飲食需要限鉀的患者需注意。

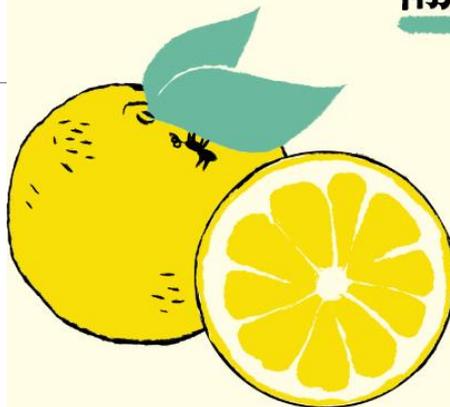
# 養小鬱，三種你不該多吃的黑暗食物

## 酒精飲料



酒精會麻痺腦部，讓人有情緒變好的短暫假象，但是酒精效果退去時的失落感，反而可能會為小鬱製造亂入的機會。

## 葡萄柚



降低肝臟代謝藥物的能力，讓藥物在體內積存，不但容易產生副作用，甚至會致命！

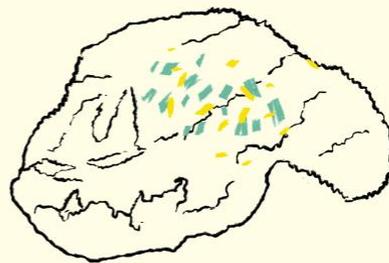
所以服藥期間千萬不要吃葡萄柚或喝葡萄柚果汁喔！

## 珍奶、雞排



高糖類食物如全糖珍奶容易讓血糖快速起伏，使情緒不穩定、心情焦慮。

其他高糖食物：  
麵包、蛋糕，高糖飲料等。



高鹽類的食物像是雞排吃太多，會讓血壓上升，更容易緊張！

其他高鹽食物：  
白吐司、關東煮湯、調味料等。

# 不要對憂鬱症患者這樣說！

別想太多拉~



像是  
「患者自己想太多」。

很多人  
比你還慘耶。



像是  
「患者的問題不是問題」。

希望你也可以  
恢復正常。



「正常」相關字眼，  
像是在說患者「不正常」。

會這樣是因為  
你不惜福。



和惜福無關。激將法因人而異，  
此法對患者太強烈。





# 我們可以這樣 陪伴憂鬱症患者



同理心



傾聽 ▶ 陪伴 ▶ 帶動，  
勝過一句「別想太多」。

尋找鑰匙



鼓勵、陪伴尋找解鎖鑰匙，  
可能為信仰、興趣、風景等。

適度鼓勵



以鼓勵代替批判，  
避免不必要的情緒話語。

適度陪伴



保持原樣避免過度，  
也應避免一肩扛起。

適度讚美



可仔細觀察對談中的優點，  
適度的稱讚，避免過度。

幫助憂鬱症 先從接納理解開始

不說理 不安慰 只要愛的陪伴



# 自殺防治宣導

老年人

思覺失調症

藥物濫用

情感性疾患

兒童青少年

## ⚠ 兒童青少年自殺的高危險因子：

1. 憂鬱症
2. 認知障礙
3. 課業壓力
4. 家庭壓力
5. 性侵害或身體虐待
6. 同儕與媒體的影響

☺ 防治之道：個別治療與家庭治療並進，來降低兒童青少年的罪惡感，改善家庭溝通模式，才能有效處理兒童青少年的自殺問題。

# 有自殺念頭時，我該怎麼辦？

---

1. 意識到自己有想不開的念頭時，要先行釋放壓力。
2. 務必向家人 / 朋友 / 老師求助。
3. 說出心中的痛苦與恐懼就能鬆一口氣，別讓自己孤單的扛下全部的負擔。
4. 對自殺念頭喊停，找專家協談，找出活下去的理由。

只要活著，就有時間對事物重新評估，  
可以遇到其他的人，學到一些東西，走向夢想的地方

# 如何陪伴有自殺念頭的家人或朋友？

## 1. 關懷與傾聽

周圍有人談及自殺念頭時，請傾聽他的心聲與感受，那是他的求救信號。

不必害怕伸出援手會惹麻煩或無法承擔，當他的聽眾即可。不給個人意見或批判。

## 2. 安全的環境

如處在危險階段，將可能的自殺工具拿走，隨時陪在身邊。

## 3. 求外援

聯繫當事人家屬、較親近的相關他人、專業輔導機構或報警。

## 4. 醫療藥物的治療

若自殺者是有憂鬱症或其他疾病困擾者，應早就醫治療。

**聽聽他們想說什麼，並立即回應，生命才會得救的機會**

## 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。