

# 106 學年度 高一憂鬱防治宣導

## 當心情低潮時.....

「憂鬱情緒」很正常！  
那怎麼樣才算可能患了「憂鬱症」？

參加對象：高一全體

分享日期：106.11.28 第七節課

講解老師：輔導室 蕭淑仁主任

林裕欣老師



# 影片：我的憂鬱症，為什麼你不懂？



所以相信我，你不是一個人

賴賴  
&  
織織

網址：[https://www.youtube.com/watch?v=6EoUzI2\\_\\_Dw](https://www.youtube.com/watch?v=6EoUzI2__Dw)



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，然後勾選一個您認為最能代表您感覺的答案。

### 簡式健康表(BSRS-5)

	完全沒有	輕微	中等	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安					
2. 覺得容易苦惱或動怒					
3. 感覺憂鬱、心情低落					
4. 覺得比不上別人					
5. 睡眠困難，譬如難以入睡 易醒或早醒					
	X0	X1	X2	X3	X4

總分=

0-5分：沒有明顯困擾-OK！您目前的身心健康狀況不錯，請繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的經驗與心得！

6-9分：輕度-請注意！您可能要注意自己的心理困擾狀況，請提醒自己多放鬆心情。

10-14分：中度-您目前狀況可能有心理困擾，建議您找信賴的親朋好友談一談。

15分以上：重度-您目前的心理困擾程度需要較專業的協助，請找學校師長或信任的長輩協助處理。



以下有數十個感覺名詞和行為，請圈選出  
具有「憂鬱情緒」的「可能」表現：

愉快 疲倦 自責 興奮 難過 驕傲 自殘 不  
想說話 消極 緊張 易怒 活動力變低 絕望  
平靜 失眠 滿足感 無價值感 沮喪 躁動不  
安 熱情 對生活期待 失落 樂觀 努力 食慾  
不振 積極 有自殺念頭 不能專心 熱情  
對什麼東西都沒興趣 精力無窮 嗜睡 幸福  
罪惡感強 開心



具有「憂鬱情緒」的「可能」表現有：

愉快 疲倦 自責 興奮 難過 驕傲 自殘

不想說話 消極 緊張 易怒 活動力變低

絕望 平靜 失眠 滿足感 無價值感 沮喪

躁動不安 熱情 對生活期待 失落 樂觀

努力 食慾不振 積極 有自殺念頭

不能專心 熱情 對什麼東西都沒興趣

精力無窮 嗜睡 幸福 罪惡感強 開心



# 我為什麼會憂鬱？因為壓力太大？

- 「課業壓力」、「同性及異性朋友交往壓力」及「與老師/父母相處壓力」，都為逐夢的青春年華增添了不少灰暗色彩。
- 但是，為什麼有的人活得很好、很愉快，但有的人卻在壓力下出現憂鬱症？為什麼有這些差別呢？
- 研究發現：遺傳、體質、性格等，是形成憂鬱症的成因；缺乏面對壓力的能力及周遭支持不夠也是形成憂鬱的重要因素。



• 一般人都會出現的正常憂鬱：

- 1、有明顯壓力造成心情低落，並且幾天後心情就逐漸變好。
- 2、或是事情發生後（失戀、重要科目考不及格），憂鬱情緒的程度、持續的時間與周遭有類似際遇的人相似。



# 「青少年憂鬱症者」在情緒上的困擾與改變 (一)

- 莫名感到難過及無助，且這些情緒不容易轉移。
- 常常無法解釋的暴怒、過度哭泣及對事情過度反應。
- 常常覺得無助及罪惡感。
- 過度焦慮及擔心，如抗拒去上學，不願上學或參加符合其年齡的活動。



# 「青少年憂鬱症者」在情緒上的困擾與改變 (二)

- 無法釋懷對其重要的人死去或失去。
- 莫名過度害怕。
- 過度擔心身體問題及外觀。
- 害怕他的大腦被控制與無法控制。



# 「青少年憂鬱症者」在行為上的困擾或改變 (一)

- 學校成就明顯下降。即使很努力，在校成績仍差。
- 無法專心。過動、坐不住。
- 持續惡夢。
- 濫用酒精或藥物。
- 睡眠或飲食習慣明顯改變。



## 「青少年憂鬱症者」在行為上的困擾或改變 (二)

- 出現攻擊或非攻擊行為，包括枉顧他人權利、反抗權威、逃學、偷竊或野蠻行為。
- 對喜歡的活動失去興趣。
- 出現反覆儀式性的強迫行為，如反覆洗手等。
- 長時間獨處，持續的躲避家人和朋友。
- 聽到無法解釋的聲音。
- 持續有自殺念頭。



## 當有憂鬱情緒時…朋友的支持～～

好朋友：這是一定要的啦！

- **陪他、絕不放棄**：聽他傾吐，默默陪他，和他一起找出解決問題的方法。無論他的心情多不好、變得多怪，都不放棄他。
- **幫忙解決交友感情、家庭壓力、吵架、受到羞辱、感情受挫等壓力**：先讓他在言語上宣洩、或搥打座墊、抱枕（輔導室備有）、或做激烈運動。

可以先陪著他一起敵愾同仇地罵對方，消氣後再一起理性思考以後該如何和那些人相處。



當有憂鬱情緒時…朋友的支持～～

好朋友：這是一定要的啦！

- ▶ **增加正向生活經驗**：陪他做些愉快的事。如出遊、唱KTV、逛街、參觀展覽等，這些都是增加生活正向經驗的方法。
- ▶ **腹式深呼吸**：這是相當有效的放鬆情緒方式，對憤怒、緊張、憂鬱的情緒都有幫助。簡而言之，你先用鼻子吸氣吸到腹部凸出到頂點，然後用嘴巴慢慢將氣吐出來讓腹部恢復平坦；吸氣及吐氣的速度要達到你自己覺得放鬆了，才是正確的速度。



當有憂鬱情緒時…朋友的支持～～

好朋友：這是一定要的啦！

- ▶ **幫忙他解決課業壓力**：先比比看他到底比多少人好，再想想看是因為情緒影響、不夠努力、方法不對，還是能力問題而考不理想？好朋友可以一起學做「腹式深呼吸」、一起唸書、一起找尋正確的唸書方法、或一起思考是否理想超過自己能力而該考慮降低標準。
- ▶ **陪他找可以信任的老師或輔導老師**。



## 對處於壓力大的人可以這麼說~~

1. 我可以如何幫助你？
  2. 有什麼需要我幫忙的？
  3. 我沒有辦法完全瞭解你的感受，但是我很在乎你。
  4. 你不會孤單面對事情。
  5. 如果你需要有人可以說話，我在這裡。
- \*\*徵求對方許可，才可以開始陪伴。**



# 你還可以這麼做

1. 多聽少說，不判斷對方。
2. 真誠實際的關懷態度。
3. 陪伴流淚也無妨。
4. 適度的以肢體表達關懷（如：擁抱、拍肩等）。
5. 協助對方放鬆（喝水、散步、運動、睡眠等）。
6. 舒緩對方的罪惡感與自責的想法。
7. 配合對方的信仰，陪伴對方禱告或誦經。
8. 必要時鼓勵尋求專業協助。



## 當有憂鬱情緒時…朋友這樣做，遜！

- 介紹異性朋友給他：對失戀的朋友千萬使不得，這會造成更多人的痛苦。
- 痛罵他不爭氣：他已經夠痛苦了，即使你覺得他癡情、太傻，還是跟著他一起宣洩情緒吧！
- 不理他：若只講「想開點」之類的話你就消失了，這樣很傷人喔……你不過和其它人一樣，只想輕鬆卻不想陪他解決痛苦。



## 對處於壓力大的人避免這樣說~~

- 為什麼：你擁有很多，為什麼你不快樂？
- 應該：你應該想你好的一面…
- 不要：不要再想了！
- 不能：難道不能忘記這件事情？
- 敷衍或漠不關心：振作一點！
- 建議或評價：你需要多出去走走…
- 以為自己懂：我了解你的感受/處境



當有憂鬱情緒時…

男女朋友：這是一定要的啦！

- ▶ 陪他做些愉快又不會傷害對方的事。一起出去玩、一起面對壓力，相信會讓你們感情更好，憂鬱也會逐漸緩解。



## 當有憂鬱情緒時…

### 男女朋友這樣做，遜！

- ▶ 不要在他情緒低落時離他越來越遠。他這時候的確不好相處，這正是考驗你如何學會與他相處的好時機。
- ▶ 你若覺得雙方相處太痛苦而必須分開，請先找他的好友談談，以便他能得到好友的支持。

以上部分資料摘錄自財團法人董氏基金會製印的宣導手冊。



## 「憂鬱症」與「憂鬱情緒」的簡單分別---

周遭人與你有類似壓力，而相較之下，你憂鬱症的程度明顯地較其他人強烈或時間明顯地拖得較久（譬如，連續兩週以上心情都沒有好轉）。

如果是正常的憂鬱情緒，朋友、老師、父母都會是最好的幫手，可以陪著青少年走過一段痛苦歲月。

如果是憂鬱症傾向，則朋友、老師或父母就要陪著青少年一起找專家（輔導老師、心理師或護理師），然後再陪著青少年逐步從情緒低潮爬起來。



所以，

我知道「憂鬱情緒」不等於「憂鬱症」，  
當懷疑自己是不是得到「憂鬱症」時，

我會先來輔導室確認一下！

### 可以求助的社會服務資源：

- 1、[董氏基金會](#)：網頁上有很多關於「憂鬱症」的相關資訊，還有簡單的初步檢視測驗，可以幫助瞭解自己的低落情緒之情況是否嚴重！？
- 2、[張老師專線](#)：電話直撥1980，有值班服務人員陪伴解惑。
- 3、[生命線](#)：電話直撥1995，有值班服務人員陪伴解惑。
- 4、[祕密花園 青少年視訊諮詢網](#)：線上免費一對一心理諮詢，提供青少年諮詢輔導、心靈專區及資源連結。



# 改善情緒（低潮或氣憤…）的食物、東西或小玩意推薦 （96級高一版）

食物	做的事情			小玩意
<del>吃糖果</del>	聽周董的歌	打球	吶喊	蠟燭(香香的那種)
<del>吃冰</del>	唱歌	睡覺	換髮型	枕頭
<del>吃巧克力</del>	笑容	Shopping	看寵物吃東西	
吃甜食心情會變好，但會造成體型和健康問題。	沖澡	摺紙飛機	到河邊丟石頭	
	發呆	看日出	跟空氣打架	
	逛街	看課外書	看恐怖片	
	彈吉他	講電話	打球	
	郊外散步	聽伊凡塞斯的硬式搖滾	Sleeping	
	看 <u>櫻桃小丸子</u>	拿著相機四處拍	打牌	
	畫畫	跟好朋友談心事	看書(小說、漫畫)	
	看小說	想快樂的事	上網(聊天、game)	
	寫日記	運動	運動	
	打地鼠	看天空	打球或游泳	
	打在網誌上	打排球	找人聊天	
	線上遊戲	賞花	踏青	

食物	做的事情			小玩意
<b>十大快樂食物</b> <b>1.深海魚</b> →OMEGA-3 <b>2.香蕉</b> →維生素B6、生物鹼、鎂 <b>3.全穀類</b> →維生素B群 <b>4.堅果類</b> →色胺酸、鈣 <b>5.深綠蔬菜</b> →葉酸、鎂 <b>6.南瓜</b> →維生素B6、鐵、β胡蘿蔔素 <b>7.葡萄柚</b> →維生素C <b>8.紅豆</b> →維生素B群 <b>9.牛奶</b> →鈣、色胺酸 <b>10.蛋</b> →色胺酸、酪胺酸、卵磷脂	打排球	看山下智久的戲	打爵士鼓	娃娃
	找人聊天	唱歌	畫圖詛咒	朋友
	寫日記	看小說和漫畫	冷靜好好想一想	晴天娃娃
	出去晃	玩遊戲	聽音樂	手工藝
	大吃大喝	上網看笑話	塗鴉	
	夾娃娃	打網誌	跑步	
	拍貼	打球	看田壘的球賽	
	逛街	睡覺	玩小玩具	
	講電話	游泳	對著鏡子大哭	
	練拳擊	爬山	玩橡皮筋	
	寫在紙上再撕爛	跳舞	一個人旅行	
	找無人之地大叫	騎車	看「宮野蠻王妃」的DVD和海報	
	笑容	運動	按摩	
	打牌	看電影(刺激的)	上網聊天	
	看妹妹或帥哥	大哭特哭	和寵物玩	
		發呆	看電視(卡通)	

## 當心情低潮時.....

呵呵...我知道發生「憂鬱情緒」是很正常的，也知道什麼情況可稱之為有「憂鬱情緒」；當然，如何抒解自己的低落、如何陪伴親朋好友度過，我都有概念啦～～

嗯...我更加明瞭「憂鬱症」了，  
不是有「憂鬱情緒」就是得到「憂鬱症」哩！  
我願意很有sense的到輔導室諮詢狀況呦～～

