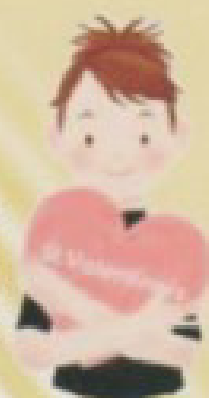
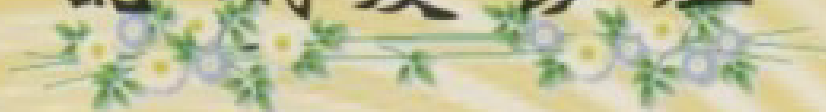


認·識·憂·鬱·症



國際世界衛生組織表示，憂鬱症、AIDS及癌症將是二十一世紀人類的三大流行疾病。在精神疾病的治療上，憂鬱症就像是傷風感冒一樣地普遍。嚴重憂鬱常伴隨著自殺傾向。最後，看似不起眼的憂鬱情緒可能就會要了你的命。

什麼是憂鬱症：

憂鬱會讓人感到難過、無望、悲觀、情緒低落，覺得人生沒什麼意思。此外，憂鬱與睡不好、注意力不集中、倦怠、沒胃口、退縮及社交行為減少等有關。典型的憂鬱症患者會看不起自己，並感到人生無望；嚴重憂鬱症患者可能會有幻覺、妄想，且不斷浮現很深的罪惡感及自殺意念。



為什麼會得憂鬱症：

遺傳基因、成長經驗、思考模式、環境因素等都是影響一個人得憂鬱症機率的重要因素。精神醫學界已證實要克服憂鬱症，就要先解決絕望和負面的情緒。個人思考模式的偏差所產生之不合理、負面、悲觀的認知思考、觀念與態度，是導致情緒紊亂不定的主要原因。

感覺是因想法而生：

消極的想法會擊倒一個人的意志。強烈的消極念頭總會伴隨著憂鬱或痛苦。心情的好壞完全在於人看事情的方法而定。當人焦慮或沮喪時，會對事情做消極的解釋。個人的想法也就變的不合邏輯、曲解、不合實際，或根本就是錯誤的。事實上，是個人的知覺習慣影響了人的心情，而非真實事件本身。每當知覺被扭曲，情緒反應就會不正常，而這些消極、不健康的想法常在不知不覺中類化成個人生活的一部份而不自知。憂鬱症就是陷入這樣的循環——往往是心靈扭曲的結果。