

心理疾病-憂鬱症

成淵高中106黃季涵

107周雅嫻

107陳思瑀

109李亮穎

109林家安

目錄

- 目標與動機
- 研究內容
- 進度規劃
- 成果展現:
訪談內容 活動照片
- 心得省思

進度規劃

週數	預計進度	實際進度
第一週	查詢資料&安排進度	網路上查詢資料
第二週	設計網路問卷並發布	組員提出見解、討論
第三週	對問卷結果進行統計與分析	建立問卷
第四週	採訪（攝影or錄音）	尋找訪談對象，包含心理諮詢師和憂鬱症患者
第五週	採訪（攝影or錄音）	訪問憂鬱症患者
第六周	統整&剪輯訪談內容	訪問心理諮詢師
第七周	統整&剪輯訪談內容	統整&剪輯訪談內容
第八週	簡報製作（問卷&訪談）	統整&剪輯訪談內容
第九週 第十週	簡報製作	簡報製作

動機與目標

現今憂鬱症已逐漸形成趨勢，在我們身邊也有罹患憂鬱症的患者，而我們對於如何和他們相處感到疑惑，甚至面對他們我們的想法是模糊不清，使我們有了動機去深入了解「憂鬱症」。為的就是在爾後遇到憂鬱症患者，我們能清楚如何和他們溝通，在不傷害到他們的情況下和他們互動。

研究內容

- 第一症狀就是「抑鬱」
- 第二症狀是「缺乏興趣」
- 第三症狀是「體重劇烈變化」
- 第四個症狀是「睡眠障礙」
- 第五個症狀是「運動神經異常」
- 第六個症狀是「疲憊和無力」
- 第七個症狀是「無價值感跟自責」

訪談內容－醫師

- 憂鬱症是如何定義的？
 - 會給予來看病的病患做一份診斷書，藉此辦定是罹患憂鬱症
- 憂鬱症的來源可能來自於哪裡？
 - 環境的改變/人際關係/重大考試/家中的特殊狀況
- 治療方法一定得靠藥物嗎？
 - 藥物/心理治療/電擊/光照療法
- 一般人需要如何跟憂鬱症患者相處？
 - 可以給予他們一些關懷、把他們也看作一般人，不區別待遇
- 當憂鬱症患者發作我們應該如何作為？
- 一般人對於憂鬱症的一些錯誤觀念？
 - 憂鬱症會傳染/憂鬱症會遺傳

訪談內容－病友

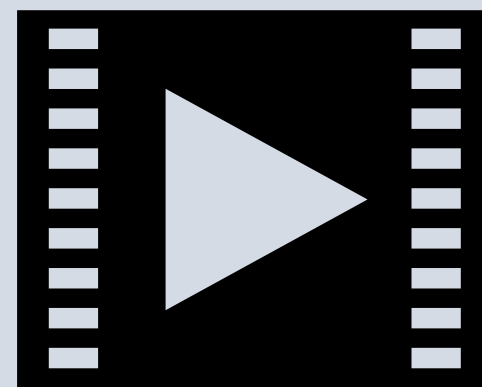
- 為什麼會患上憂鬱症？
 - 因為升上國中課業壓力變大、害怕像小時候一樣被同學討厭
 - 很驚訝，擔心自己一輩子都要吃藥
- 被診斷出憂鬱症當下有什麼看法？
 - 壓力很大、半夜一個人胡思亂想時
 - 大多會安慰我，少數人會覺得煩
- 什麼樣的時間點會特別低落？
- 發作時身邊的人的反應是？

活動照片



採訪醫師

採訪病友



心得省思

經過網路資料和與心理師的對談我們了解到：

- 憂鬱症可能是生理構造發生異常或外部環境因素所致
- 罹患憂鬱症可以從諮商師、精神科醫師、1995生命專線尋求協助
- 陪伴憂鬱症患者最好的方式是少說多聽，適時給予患者關心支持
- 與預期成果差異：
- 在與心理師訪談的過程中有許多重複地回答跟過於相似的問題

心得省思

- 憂鬱症看似離我們很遙遠，但正值青少年的我們也有可能被它糾纏，近幾年憂鬱症年輕化，可能在不知不覺中使身邊的人，甚至自己陷入長期低落不振的情緒中，在這個科技發達而人情冷漠的世代，憂鬱症儼然成為嚴重且不可小覷的問題，該如何避免並找出因應之道成為核心問題。
- 在做完報告後我對憂鬱症有初步的了解，可以進而檢視自己的心理狀況和身邊同儕家人的狀況，畢竟心理疾病不像生理疾病可以快速察覺和快速醫治，也很難被人理解，因此才更需要藉著平時多關懷和抽空陪伴身邊的人來避免。

參考資料

- <https://depressytrouble.tw/>
- <https://www.depression.org.tw/knowledge/info.asp?/68.html>
- <http://www.smh.org.tw/mag1/3910.htm>
- <https://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=950&ML=3>
- <https://gooddoctorweb.com/post/664>