

照顧自己與善待自己

請溫柔地對待自己，並請記住「順其自然」－如果事情不如預期或未達到目標時，不要苛責自己。當遇到此種情況時，不妨降低目標，然後再給自己一次機會。

從今天開始跨出第一步，別忘了，不同的人在不同的時間，需要的東西都不一樣。

「照顧自己和幫助自己，非常重要。」
海倫*

「我在某一個時間點領悟到，憂鬱只是一種狀態。接受它的存在，以及『就這樣吧，不必擔心，它只是暫時存在』的想法，幫助我走了出來。」

保羅*

未經專業醫護人員(例如精神科醫師)建議，請勿改變或停止治療。
若症狀出現惡化時，請諮詢專業醫護人員，例如精神科醫師。



本文件是由GAMIAN-Europe與施維雅藥廠共同製作。

*引文是來自於患者分享本身的經驗，不一定能體現醫學與科學證據或做法。

照顧自己與 善待自己



憂鬱症患者的想法

本手冊是專為憂鬱症患者而設計，並由憂鬱症患者或曾經罹患憂鬱症的 GAMIAN-Europe (由不同歐洲國家之患者組織的病友團體) 成員與施維雅藥廠共同製作。

本手冊中的引文是來自於患者分享本身的經驗，不一定能體現醫學與科學證據或做法。

為了維護患者的隱私，引文皆以化名表示。

本手冊未討論臨床建議採用的憂鬱症治療方式。憂鬱症治療的進一步資訊，請參閱手冊：「憂鬱症治療指南」。



本手冊是由以下人員協助創建：

Hilkka Karkkainen—芬蘭
Inês Barbosa—葡萄牙
Jacinta Hastings—愛爾蘭
Stephen Lewis—英國
Fanni-Laura Mäntylä—芬蘭
Jyrki Nieminen—芬蘭
Erik Van der Eycken—比利時
Willy Wullaert—比利時
以及其他的患者與病友支持團體。

我們在此對以上所有人致上最深的謝意。

照顧自己與善待自己：

建立例行事項

「即使有時候很難提起精神或興趣，但是在狀況比較好的日子，例行事項和制定計畫對我很有幫助。」

海倫*

「家中凌亂讓我一直感到沮喪。但是，後來我開始換一個方式想：『我一定可以每天打掃5分鐘，然後再慢慢拉長打掃的時間。』很快地，我開始因為生活空間獲得改善而感到很開心！」

瑪麗亞*

「在最嚴重的時候，任何東西都無法為我帶來快樂，即使是我曾經在意的事情也一樣，因此，我必須強迫自己吃東西、運動、睡覺等等。於是我製作了一份行事曆，列出對我有益的事，當這些事情成為例行公事之後，感覺就輕鬆多了。經過一段時間之後，我已經能再次享受事物了。」

勞瑞*

這一段內容是說明設立例行事項能為憂鬱症患者帶來的好處。

重點

建立例行事項會令人擁有安全感，因為可以預期生活中會發生的事¹

建立有例行事項可以減少壓力，進而對心情產生正向影響²

建立例行事項可以促進健康²

憂鬱症會使人感覺失去掌控，因此你會發現建立規律的例行事項很有幫助。這個方式的科學根據是當我們替自己做安排時，我們可以預期即將發生的事而感到安全，並且能使用更多的資源照顧自己的身心健康。這不是令人意外的事，因為例行事項讓人們可以預期生活中將會發生的

事，而感覺有安全感。¹

未設立例行事項，可能會對您的壓力程度、睡眠與食慾造成負面影響。²

科學家認為可以透過安排和組織來建立例行事項，而擁有例行事項可以促進身心健康、降低壓力、對心情產生正向影響，並提升整體健康和幸福感。²

*引文是來自於患者分享本身的經驗，不一定能體現醫學與科學證據或做法。

1.Heintzelman SJ, King LA。生活中的例行事項與意義。人格與社會心理學學報。2019;45(5):688-699。

2.西北醫學。擁有例行事項的健康效益。資料來源：
<https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/health-benefits-of-having-a-routine>。檢索時間：2019年12月9日。

照顧自己與善待自己：

管理壓力

「當內在壓力壓得我喘不過氣的時候，我會去洗一個熱水澡，同時聽一點輕鬆的音樂。」

保羅*

「我在憂鬱的時候，隨時都覺得很累。即使很小的事情，也讓我
在情緒上感到難以承受。我必須再次學習如何管理壓力，並不斷
告訴自己「這沒什麼大不了」。」

勞瑞*

「我會花時間讓自己獨處，以我
喜歡的方式放鬆。這與完成任
何一件事情一樣重要。」

悠瑪*

這一段內容是說明管理壓力能為憂鬱症患者帶來的好處。

重
點

壓力是一種
正常反應¹

壓力會影響
心理與生理健康¹

以喜歡的方式放鬆，
可以協助管理壓力

科學家發現壓力是一種因應威脅或困難而引發的正常反應，有時被稱為「戰或逃反應」，這是面對危險時產生的自然反應。¹

科學家和醫師們了解壓力造成的生理變化，是為協助您面對威脅或困難。

您可能會注意到，當您感到壓力大時，心臟會怦怦跳、呼吸加快、肌肉緊繃、冒汗¹，而在解除威脅或克服困難後，這些生理現象就會消退。但是，壓力也可能會導致身體的壓力反應機制過度活躍，而影響情緒、心理和生理健康。

以喜歡的方式放鬆，可以協助管理壓力。

*引文是來自於患者分享本身的經驗，不一定能體現醫學與科學證據或做法。

1.英國國家健保局。壓力。資料來源：<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>。檢索時間：2019年12月9日。

照顧自己與善待自己：

睡眠

「當我的睡眠周期被打亂的時候，我會讓自己喝一杯花草茶，以培養睡意。」

保羅*

「有睡眠問題的時候，我發現待在一個溫暖、舒服的地方，並擁有規律的例行事項，對我很有幫助。」

海倫*

「當我的腦袋在半夜想東想西而睡不著的時候，就知道我的壓力太大了，必須刪掉一些事情才行。」

悠瑪*

這一段內容是說明睡眠能為憂鬱症患者帶來的好處。

重點

睡眠問題是憂鬱症患者常見的症狀^{1,2}

睡眠障礙是罹患憂鬱症的風險因子，也是憂鬱症的症狀之一^{1,3}

大多數人每晚需要7到9小時的睡眠⁴

失眠與睡眠中斷是憂鬱症的常見症狀，大約有90%的憂鬱症患者都會經歷睡眠問題。^{1,2}

科學家和醫師們了解睡眠中斷和失眠是憂鬱症的風險因子。³憂鬱會導致不良的睡眠模式，例如難以入睡、夜間醒來就睡不著，或相反地，也有可能會拉長夜間睡眠的時間或增加白天睡覺的時間。¹

想一想你每天睡覺的時間有多長。大多數人每晚需要7到9小時的睡眠。⁴如果有睡眠問題，請務必與醫師討論，讓醫師提供協助和建議。

*引文是來自於患者分享本身的經驗，不一定能體現醫學與科學證據或做法。

1.美國精神醫學學會。精神疾病診斷與統計手冊第5版DSM-5。華盛頓特區：美國精神醫學出版社，2013年。

2.Tsuno N, Besset A, Ritchie K。睡眠與憂鬱症。臨床精神病学期刊2005;66(10):1254-1269。

3.Franzen PL, Buysse DJ。睡眠障礙與憂鬱症：後續罹患憂鬱症的風險關係及治療意義。臨床神經科學對話期刊2008;10(4):473-481。

4.Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al。美國國家睡眠基金會的最新睡眠時間建議：最終報告。睡眠健康期刊2015;1(4):233-243。

照顧自己與善待自己：

吃得健康

「吃得健康是在憂鬱時最難做到的一件事情，高糖份食物是我的『救贖』。所以我在康復之後，丟掉了巧克力棒之類的『應急高糖份食物』，但是保留了茶和餅乾，因為喝茶表示我不會待在床上，且有事情做。」

我嘗試盡量多喝水，且冰箱中只有健康的微波食品。」
湯瑪士*

「憂鬱症使巧克力和甜食變得極具誘惑力，但我還是會去找比較健康的『易食』食品，而且我發現香蕉和優格的口感柔順又滑嫩。」
保羅*

這一段內容是說明吃得健康能為憂鬱症患者帶來的好處。

重點

憂鬱症患者可能會有體重過重或過輕的風險¹

健康飲食可以改善憂鬱症的症狀²

專家建議規律的飲食中應含有植物性食物，例如蔬菜、水果和全穀類，且應包含精益蛋白質，例如富含油脂的魚類^{2,3}

健康飲食和充足的營養對於生理和心理健康非常重要。但是，有些人在憂鬱時不想吃東西，因此會有體重過輕的風險，其他人則會透過食物獲得慰藉，因此會有體重過重的風險。¹

研究顯示，相較於一般飲食，吃得健康可以改善憂鬱症的症狀。無任何一種特別的飲食可以治療憂鬱症，但是專家指出，規律、均衡的飲食對憂鬱症患者有幫助。³

- 多吃蔬菜、水果和全穀類，例如全麥麵包／全麥義大利麵和糙米³

- 少吃加工／包裝食品³

- 攝取含有精益蛋白質及「健康脂肪」的食物，例如富含油脂的魚類³

- 大量飲用無酒精及無咖啡因飲料(例如水)³

* 引文是來自於患者分享本身的經驗，不一定能體現醫學與科學證據或做法。

- 1.美國精神醫學學會。精神疾病診斷與統計手冊第5版DSM-5。華盛頓特區：美國精神醫學出版社，2013年。
- 2.Jacka FN, O'Neil A, Opie R, et al。透過飲食改善成人重度憂鬱症的隨機對照試驗（「SMILES」試驗）。BMC醫學期刊。2017;15(1):23。
- 3.英國飲食協會。食物說明書：憂鬱症與飲食。資料來源：https://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet_Depression.pdf。檢索時間：2019年12月9日。

照顧自己與善待自己：

接觸大自然

「在衝浪的時候，可以吸收海灘上所有來自大自然的景象、聲音和氣味。我一邊呼吸，一邊想著自己的呼吸，雖然不容易，但是值得一試。」

湯瑪士*

「即使在城市中，仍有地方可以與大自然連結，例如城市中的花園和公園。」

瑪麗亞*

「儘管沒什麼活力，且對周遭環境不感興趣，我還是覺得去公園走走會有幫助。」

海倫*

「大自然的美引領我思考除了自己以外的其他事，讓我不會一直想著自己罹患憂鬱症。」

勞瑞*

這一段內容是說明花時間接觸大自然能為憂鬱症患者帶來的好處。

重點

接觸大自然的時間和降低憂鬱症風險之間存有正向關係^{1,2}

自然環境與大自然可以讓人感到快樂和愉悅²

每一個人對大自然的定義都不同，也可能包含不同的地點。

近年來，人們與大自然互動的時間越來越短。但是研究人員發現，自然環境及大自然可能與改善憂鬱症的症狀有關。^{1,2}

科學家指出，自然環境會讓人感到快樂和愉悅。²接觸大自然的時間和降低憂鬱症風險之間存有正向關係。^{1,2}

每一個人認為的大自然都不同，也可能包含不同的地點和空間。在一般人的認知中，大自然通常是在遠離城市的地方。事實上，大自然就圍繞在我們身旁，在家中種植花草也是貼近大自然的一種方法。

花時間注意、體會和欣賞自然環境是很重要的事。^{1,2}

* 引文是來自於患者分享本身的經驗，不一定能體現醫學與科學證據或做法。

1. van den Bosch M, Meyer-Lindenberg A。環境暴露與憂鬱症：生物機制和流行病學證據。公共衛生年度回顧期刊 2019;40:239-259。

2. Pearson DG, Craig T。很棒的野外活動？探討自然環境對心理健康的益處。心理學前線期刊 2014;5:1178。

照顧自己與善待自己：

尋求人際接觸與社交互動

「我在剛罹患憂鬱症時很難與人見面。但是後來了解，我不需要在與別人相處時隨時保持風趣、快樂或正向的模樣。我遇見理解我情況的新朋友，也開始享受獨處的時光。」

勞瑞*

「即使不想講話，與家人和朋友待在一起，也是與外在世界連結的方式。」

海倫*

這一段內容是說明人際接觸與社交互動能為憂鬱症患者帶來的好處。

重點

憂鬱症患者經常會脫離人際接觸與社交互動¹⁻³

孤立會讓您感到更憂鬱^{2,3}

社交互動對於症狀具有正向影響^{2,3}

憂鬱症患者經常會脫離社交互動，但是研究指出，人際接觸程度較低的人，罹患憂鬱症的風險可能會加倍。^{1,2}人際接觸與社交互動的頻率降低，會提高罹患憂鬱症的風險和症狀的嚴重性。²

在感覺憂鬱時，可能會想要自己一個人。^{1,3}有時候擁有個人空間和獨處的時間是很好，但是專家告訴我們，自我孤立會讓人感到更憂鬱，而社交互動對於症狀具有正向影響。^{2,3}

雖然可能不容易，但是，維持社交互動是面對憂鬱症的有效方法。保持活躍的社交，並與了解您的親友維持關係會產生正向效果。³不過，請先確定這些社交互動的次數令您感到舒適自在。

* 引文是來自於患者分享本身的經驗，不一定能體現醫學與科學證據或做法。

1. 美國精神醫學學會。精神疾病診斷與統計手冊第5版DSM-5。華盛頓特區：美國精神醫學出版社，2013年。

2. Teo AR, Choi H, Valenstein M。社交關係與憂鬱症：一項國家代表性研究的十年追蹤結果。PLoS One期刊2013;8(4):e62396。

3. Steger MF, Kashdan TB。憂鬱症與日常社交活動、歸屬感及幸福感。諮商心理學期刊2009; 56(2):289-300。



照顧自己與善待自己：

保持活躍

「我開始學習攀岩，即使不喜歡爬高，我卻開始學習攀岩，因為我喜歡督促自己去面對挑戰。現在，我已經可以在安全的環境下與朋友一起攀岩了。我加入一個攀岩俱樂部，認識了新朋友，或在有必要時也可以獨自攀岩。如果我的表現不好，我會告訴自己不要對自己太嚴苛，表現很好的時候則為自己慶祝。」

湯瑪士*

「在某些日子，我會選擇多走一個公車站，我覺得這樣就夠了。」

悠瑪*

這一段內容是說明體能活動能為憂鬱症患者帶來的好處。

重點

憂鬱會令人感覺疲累或讓人拖延體能活動^{1,2}

體能活動與改善生理健康和心理的幸福感有關³

體能活動可以減輕憂鬱症的症狀³

憂鬱會令人缺乏活力或阻礙您保持活躍。^{1,2}但是，在感覺憂鬱時，保持身體的活躍真的很重要。許多科學證據都證實體能活動有助於提升心情。^{3,4}

體能活動與改善生理健康、生活滿意度、心智功能及心理幸福感有關，它也可以減輕憂鬱症的症狀。³

* 引文是來自於患者分享本身的經驗，不一定能體現醫學與科學證據或做法。

1.英國國家健保局。臨床憂鬱症。資料來源：<https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>。檢索時間：2019年12月9日。

2.美國精神醫學學會。精神疾病診斷與統計手冊第5版DSM-5。華盛頓特區：美國精神醫學出版社，2013年。

3.Mikkelsen K et al. 運動和心理健康。Maturitas期刊。2017;106:48-56。

4.Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. 以運動治療憂鬱症和焦慮症。國際精神病學期刊。2011;41(1):15-28。

照顧自己與善待自己：

因應極端行爲

「在感覺憂鬱時，不應該以其他方式傷害自己，因為我已經受傷了。我有權利讓自己好過一點，並且對自己好一點。」

悠瑪*

部分患者會感覺到
憂鬱症不斷加劇¹

憂鬱症患者
會經歷極端的
社會行爲和心情²

辨識及注意極端行爲的
跡象，並尋求適當的
協助與支持

有時候大家會說，一連串不斷加劇的事件會導致罹患憂鬱症。憂鬱的人可能會睡不著、吃不下，且會停止社交活動。有些人在面對此種情況時會使用藥物或過量飲酒，結果卻令人感覺更糟，且感覺到憂鬱症不斷加劇。¹

辨識及注意極端行爲的跡象可能會有幫助，請準備好極端行爲發生時能使用的協助，例如外界協助與支持的行動計畫。

雖然您無法控制某些觸發因素，仍有可能避免發生極端的情況，且在有需要時，最重要的是請求協助和支持。

* 引文是來自於患者分享本身的經驗，不一定能體現醫學與科學證據或做法。

1. 英國國家健保局。成因。臨床憂鬱症。資料來源：<https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/causes/>。檢索時間：2019年12月9日。

2. 美國精神醫學學會。精神疾病診斷與統計手冊第5版DSM-5。華盛頓特區：美國精神醫學出版社，2013年。

這一段內容是說明應付極端行爲能為憂鬱症患者帶來的好處。



我的筆記



進一步的資訊與支持

資訊與知識可以協助您管理罹患憂鬱症時的日常生活。請利用以下網站和資源，獲得進一步的資訊及支持。

GAMIAN-EUROPE

- www.gamian.eu

WHO

- www.who.int/mental_health/management/depression/en/

台灣憂鬱症防治協會

- www.depression.org.tw



肯愛社會服務協會

- www.canlove.org.tw



•

•

•

•

•