



# 心理健康亮紅燈 小心重鬱來纏身!

奇美醫院提醒：  
及早就醫是關鍵，完全緩解更重要

奇美醫療財團法人奇美醫院  
精神醫學部主治醫師謝光煬

## 【離婚打擊重創身心！奇美醫院多管齊下助她走出陰霾，重拾笑容】

案例：『54歲的W女士，是一位家庭主婦，過去曾有產後憂鬱病史。因離婚導致重鬱症又復發，一個月前開始足不出戶，整天愁眉苦臉、沉默寡言、音量微弱、有氣無力，甚至連進食和梳洗都需要旁人督促。家人見狀焦急萬分，趕緊將她送往奇美醫療財團法人奇美醫院精神科就診，隨即住院接受治療。

精神醫學部主治醫師謝光煬診察後，除了原本的藥物還陸續加上第二種、第三種抗憂鬱劑一起併用治療，並協助W女士察覺原生家庭、婚姻狀況的影響及嘗試調整改變。終於在8週治療後，病情完全緩解，出院時，臉上重新綻放笑容，整個人也變得開朗，且能夠自信地和人交談。』

## 不想做任何事情只想躺平？當心背後隱藏情緒危機！

在繁忙的現代社會裡，在工時長、物價飛漲的今天，當人們面臨挫折或壓力超載的時候，出現情緒障礙甚至耗竭的情況並不少見。

奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部主治醫師謝光煬指出，處在困境中、情緒受苦的人可能呈現以下的特徵，包括：對日常活動失去興趣，社交退縮、不與他人互動，無心工作或不專心，曠職或工作表現退步，過量的吸菸飲酒等等。



精神醫學部主治醫師謝光煬記者會前接受媒體專訪

## 猶如行屍走肉、一灘爛泥，小心是重鬱發作警訊！

而最嚴重的情況是「重鬱發作」，會使整個人看起來無精打采，整天躺床，什麼也不想做，哪兒也不想去，如同一灘爛泥，恍神、反應變慢、魂不守舍，有如行屍走肉，邋邋、凌亂、不梳頭洗臉、不整理房間；有沒有吃喝、有沒有睡覺、什麼都不在意了，都不重要了。這樣的狀況持續兩週以上，可長達數個月，可伴隨輕生絕望的言詞。

奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部主治醫師謝光煬表示，重鬱發作是人類情緒最低落的谷底，所謂「黯然銷魂」描述的就是這樣的狀態。經歷重鬱發作的就是重鬱症的病人，需要專業的協助。

## 別再說我懶惰、消極頹廢！重鬱症不是你想像的那樣！

奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部主治醫師謝光煬說明，重鬱症的終身盛行率超過 10%，即每十人就有一兩位在一生當中經歷重鬱發作。它不只是一時的心情低落，而是一種重大的情緒疾病，造成嚴重的社會職業功能障礙，不容易自己痊癒，可能一再復發。發病期間，病人的內心極其苦悶煎熬，就像經歷一場心靈的重感冒或暴風雨，卻往往不被理解，被認為是無病呻吟。有時甚至遭到汙名化，被貼上「懶惰、軟弱、抗壓性差、消極頹廢」等負面標籤。



奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部主治醫師謝光煬表示，心理健康亮紅燈，小心重鬱來纏身！奇美醫院提醒，及早就醫是關鍵，完全緩解更重要

## 「重症發作」完全緩解是關鍵，復發風險飆三倍！

奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部主治醫師謝光煬提醒，如果發現疑似重鬱發作的情況，請務必就醫，尋求專業的治療和協助，不要獨自承受，不要諱疾忌醫。病人需要理解和支持，包容和鼓勵。而關懷、陪伴、傾聽、同理、不妄加評斷，就是最好的支持。

重鬱發作的治療以症狀完全緩解為目標，2003 年 Journal of Affective Disorders 雜誌研究顯示，若症狀改善僅有部分緩解，則可能慢性化，未來重鬱復發的機率將提高為完全緩解者的三倍。若經過積極的抗憂鬱劑藥物治療，約有三分之二的病人可達到完全緩解；不足的部分，還有心理治療、電痙攣治療、重覆式經顱磁刺激 (rTMS) 等其他有效的治療方式，可幫助部分緩解的病人達成完全緩解，順利康復，重拾生活的光明和希望。



主講者精神醫學部主治醫師謝光燭及其講題



精神醫學部主治醫師謝光燭記者會後接受媒體專訪



## 奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部 主治醫師 謝光燭

### 【專長】

一般精神科、心身醫學、心理神經免疫學、薩提爾模式心理治療、情緒與睡眠障礙、暴食症與厭食症、腦傷與物質濫用等。

### 【門診時間】

星期	一	二	三	四	五	六
上午		● (佳里)		● (樹林院區)		●
下午			●			
晚上	●				●	



《奇美醫院 哈燒新聞》YouTube 頻道 歡迎訂閱  
<https://www.youtube.com/@enews2020/community>