

Employee Assistance Program (EAP)

2022 年 4 月 EAP 關懷報



不用很堅強也沒關係，破除憂鬱迷思！

世界衛生組織發布《全球預防自殺》報告指出，大多數憂鬱症患者選擇將自己的狀況隱藏起來，擔心自己的處境被身邊的人冷嘲熱諷。全世界每年大約有 80 萬人自殺離世，其中 70% 的人生前患有憂鬱症，許多人形容憂鬱症像是被困在一個黑洞裡，停不下來的恐懼和不安，無法控制的傷心不斷襲來，這樣的感受是憂鬱症和自殺關係密切的主因。

在台灣大約有二十八萬人口飽受憂鬱症所苦，但僅有三分之一的人尋求專業治療，為什麼有高達三分之二的人不願意主動治療呢？答案顯而易見是社會對憂鬱症的汙名化。或許有些人會覺得：「為什麼要鑽牛角尖？如果他能多看開點，就不會發生這種憾事了！」、「這個人是草莓族吧！怎麼這點壓力也承受不了！」。其實這就是一般人常對憂鬱症的誤解，如果可以開心，誰會選擇悲傷？倘若能更了解憂鬱症，或許在關鍵時刻便能給予身邊有需要的朋友及時的協助。



大疫情時代憂鬱如海嘯般襲來

世界衛生組織報告指出，在 COVID-19 疫情期間，憂鬱症和焦慮症盛行率分別上升 27.6% 及 25.6%。其中，女性和年輕人受影響程度更為嚴重，若是本身已罹患哮喘、癌症和心臟病等健康狀況不佳的人，更容易出現精神疾病的症狀。



憂鬱症是未來造成人類失能的主因

憂鬱症不僅僅是心理的問題，主要是因為**大腦的神經傳遞物質——血清素、正腎上腺素及多巴胺分泌失衡所造成**，這三種荷爾蒙主宰著我們的快樂情緒，適時地分泌這三種荷爾蒙能讓人擁有快樂的情緒、沉浸在幸福的感覺中。而憂鬱症患者因為這三種荷爾蒙失衡的關係，因此會有種怎麼樣都無法快樂的感覺，並不是因為想太多、不知足造成的憂鬱。



憂鬱症的治療需要一點耐心和時間

憂鬱症就像是心靈的重感冒，若能及早就醫尋求幫助，透過藥物改善荷爾蒙的平衡，80% 患者的病情會在兩個月內獲得改善。切記，一定要與專業的醫師配合，通常需要三週的治療時間症狀才會逐漸緩解，並且為了避免復發，需要持續用藥 4 到 9 個月，萬萬不可病情剛好轉時就自行停藥。



憂鬱症迷思大解析

Q1：憂鬱症只有產生負面情緒，並不會影響生理機能？

不對！除了心理上有情緒低落、悲傷、對任何事物失去興趣等問題，生理機能也可能會出現食慾不振、體重增加或減少、體力變差、失眠、腹瀉或便秘、記憶力變差等狀況。

Q2：憂鬱症不會痊癒？

不對！憂鬱症只要配合治療就會有很大的改善，8~9 成的患者都能夠治癒。當然不會像拉肚子吃個止瀉藥就能立即緩解這般容易，需要配合醫師診斷、調整、治療，整個療程需要足夠的時間和耐心才會有所改善。

Q3：盡量不要去想到或提到「憂鬱症」，怕會加重病情？

不對！最擔心的就是避而不談，或是認為看精神科醫師是種恥辱的錯誤觀念，因而失去治療的黃金時機。



如何伸出援手？

當身邊有憂鬱症的朋友可以怎麼做呢？最常犯的大忌就是對他們說：「看開一點」、「你不要這麼悲觀」，這些字句不但沒辦法幫助患者，還可能會讓患者更加失落。不理解憂鬱症的人常會認為憂鬱症患者就是沒有抗壓性、愛胡思亂想、心理太脆弱等，但其實並非如此，生理上荷爾蒙的失衡才是生病的原因。

除了鼓勵他們尋求醫療的協助，能做的其實就是簡單的陪伴，包括不帶評價的傾聽與同理，也可以邀請他們出去走走，例如一起運動、郊遊踏青等都是不錯的選擇。如果不知該如何關心對方時，也可以試試以下的對話：「最近還好嗎？有什麼我可以協助的地方嗎？」、「雖然我不知道發生什麼事，如果你願意的話可以跟我聊聊。」，也可以鼓勵對方尋求專業的協助，或是推薦他使用 EAP（員工協助方案）的服務，透過專業的顧問提供專業的建議與協助。



怎麼吃才能「療鬱」身心？

過往 EAP 多是透過心理師角度說明因應技巧，本次文章特別邀請營養師分享，現今在臨床服務上亦遇到許多相關身心症狀需求的經驗，透過健康促進中的營養飲食的資訊帶我們「療鬱」身心。

1. 鈣質+維生素 D3：

維生素 D3 除了幫助鈣質吸收，研究發現血中維生素 D3 濃度過低也會導致憂鬱症機率提高。早晚不妨來一杯牛奶或是優酪乳、優格等，幫助達到每日鈣質攝取量的一半，剩下再由其他高鈣食物補充（凍豆腐、豆乾、豆皮、小魚乾、蝦米、芥藍、黑芝麻等）即可。

2. 益生菌：

研究發現腸道微生物也會影響腦神經疾病，如憂鬱症、帕金森氏症等，故打造一個好菌多於壞菌的腸道環境，促進腸黏膜的健康，不僅能有效改善便秘與腹瀉的症狀，亦預防憂鬱大腦上身。平時多食用花椰菜、十字花科蔬菜、黑木耳、白木耳及新鮮水果，都有助於腸胃養出好菌。

3. EPA+DHA：

Omega-3 脂肪酸 EPA 與 DHA 扮演著大腦的齒輪油，血液 omega-3 脂肪酸濃度較高可以降低憂鬱症風險，鯖魚、秋刀魚、柳葉魚、鮭魚等，都是常見且富含 omega-3 脂肪酸的魚類，若是想省時省力，也可以直接從高濃度的魚油產品補充喔！

資料來源：

- J Integr Neurosci. 2017; 16(Suppl 1): S115–S124.
- CORRESPONDENCE| VOLUME 399, ISSUE 10324, P518, FEBRUARY 05, 2022.

～ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ～

撰文顧問：程明偉 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。