

掌握情緒的風暴：理解焦慮與憂鬱



正視憂鬱與焦慮的重要

台灣近年來受身心症所苦的比例居高不下，**2021**年來自衛生福利部的統計，截至**2019**年台灣國人因為情緒疾患而就醫的人數大約有**280**萬人，相比前一年的人數增加了**10**萬人左右。在競爭激烈、步調快速的大環境當中，可能被生活緊湊的節奏逼到喘不過氣而影響到身心健康，統計也發現現今社會最大比例的情緒困擾為焦慮和憂鬱，這兩項身心症狀儼然成為日益嚴重的心理健康問題，當出現焦慮與憂鬱的症狀時，不僅僅影響一個人的生活品質、工作狀態與人際關係，當超出負荷的情緒困擾累積成疾，伴隨而來的是生產力下降，醫療與照顧成本的增加，很可能因此對整個社會和經濟造成重大的影響。



為憂鬱與焦慮所苦的患者可能需要承擔的風險包含，患者可能會感到疲勞、失去興趣、情緒低落，而造成他們的日常生活、工作和人際關係產生負面影響，長期的憂鬱與焦慮也可能影響身體健康狀況，負面情緒的影響反應在食慾、睡眠上，沒有食慾也無法好好睡覺的情況下，導致免疫系統出狀況，這些身體上的不適容易造成醫療與照顧成本的增加，更嚴重一點的風險，因為憂鬱和焦慮是自殺的風險因子，當患者感到人生絕望和無助時，就有很大的風險會出現自殘或自殺的傾向。



每一個生命無聲的逝去，都是讓人感到痛心的噩耗，隨著社會的變遷，生活出現越來越大的壓力，我們平常就需要培養對於憂鬱與焦慮的認識，了解憂鬱與焦慮會出現哪些症狀？正視這些症狀所帶的風險，若開始覺察到自己或是身邊的人有出現身心症的狀況，包括長期處於焦慮及憂鬱的情緒裡頭，甚至開始影響到其生活、工作與人際關係時，即時提供適當的支持和治療，及早處理和理解這些情緒障礙是關鍵，有助於提高患者的健康和福祉。



認識憂鬱與焦慮

接下來我們將深入探討焦慮和憂鬱的特徵與差異之處，讓我們在了解這些症狀與清楚劃分焦慮與憂鬱的界線後，可以將這份理解提供給身邊需要的人，使他們在困難之際可以得到更有效的心理健康支持：

「焦慮」的症狀

焦慮是一種緊張害怕的情緒，通常是對生活當中所遇到的壓力、不確定感或者威脅所產生的自然反應，適當的焦慮反應可以促使我們做出一些行動以保護自己在當下免於受到傷害或者免於讓糟糕的結果發生，舉例來說當我們明天要對公司裡頭的重要主管呈報重要報告時，因為擔心主管負面的回應而感到焦慮，因此我們會督促自己在這份成報報告上多用一點心，以避免報告當天的準備不足被主管罵，這時候焦慮這樣的情緒反應便是屬於讓我們付諸多一些行動的原動力，但是如果這樣焦慮的反應太過度、且長時間存在，甚至是無法控制時，可能就演變成一種焦慮症狀，以下分成情緒反應與生理反應兩個部分去簡述過度焦慮的主要特徵：

情緒反應：焦慮常伴隨著情緒上的不安和緊張感，使人難以放鬆和冷靜下來，但這份不安和緊張在適當合理的範圍內是可以接受的，不過過度焦慮患者通常對各種事情感到過度擔憂，包括健康、工作、家庭等各層面，且這種擔憂可能不切實際，與現實狀況天差地遠，但患者卻深陷焦慮情緒中難以控制。

生理反應：焦慮的情緒可能伴隨著身體反應，如心跳加快、呼吸急促、肌肉緊繃，但若這樣的身體症狀已經超出身體負荷，開始感覺到心悸、胸悶、過度換氣、腸胃不適、暈眩等不適症狀，甚至開始影響睡眠狀況，出現入睡困難、淺眠或早醒等生理反應，且身體所出現的不適感並沒有隨著壓力事件而減輕，甚至生理不適感與實際所經歷的壓力事件不成正比時，那就需要馬上尋求專業的協助。



「憂鬱」的症狀

憂鬱是另一種常見的情緒問題，人的一生當中起起伏伏，總會在生命的某個片刻經歷傷心痛苦的事情，然而這個過程可能會讓我們感覺到難過與無助，有些人能夠透過短短的時間調適或是找到生命當中的支持，度過生命中的低谷，然而有些人可能需要花比較多的時間，才能夠從低谷當中慢慢爬上來，通憂鬱的情緒是會感覺到自己情緒低落，暫時對生活失去興趣，產生無精打采的狀態，然而憂鬱狀況嚴重的狀況，若持續兩週以上，都沒有辦法調適這樣的情緒，且開始出現想輕生的念頭，那便很有可能達到「憂鬱症」的診斷，幾年透過媒體報導可以發現在步調快速且充斥著競爭壓力的社會中，為憂鬱症所苦的比例不斷增加，國內的自殺率也節節攀升，讓我們一起來了解憂鬱症會出現哪些症狀：

情感低落：憂鬱症患者幾乎且每天感到沮喪、悲傷，有時甚至無法體驗到快樂。

失去興趣：對平常感興趣的事物和活動失去興趣及愉悅感。

自我價值感低：憂鬱患者可能對自己的自尊心和自我價值感到低落，常常自責和負罪感。

睡眠問題：憂鬱患者可能出現睡眠問題，包括失眠或過度睡眠，導致出現疲倦或無精打采。

輕生的念頭：反覆出現無望感而產生輕生的念頭或計劃，甚至已經出現自殺的行動。



憂鬱與焦慮差異之處

以上的介紹讓我們更加了解焦慮與憂鬱的症狀，儘管這兩個情緒有相同之處，但依然存在不同的差異，我們需要釐清這些差異，才能夠給予正確的協助，憂鬱與焦慮的差異之處在於：

引發情緒的時間點不同：焦慮是未來導向的，也就是對於未來還沒有發生的事情感覺到擔憂與不安；而憂鬱是過去導向的，是對於過去所發生的事情感覺到難過與後悔，憂鬱最常見的症狀像是反芻的思考，便是沈溺於過去的事情，反覆受負面情緒影響。

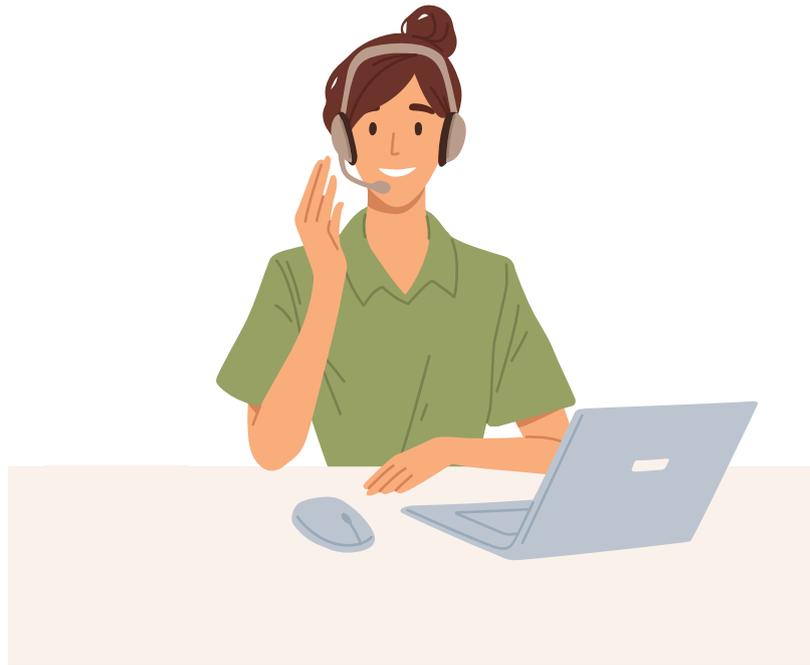
身體症狀不同：焦慮通常伴隨著身體症狀，像是心跳加速或呼吸急促等，會促使我們去積極做出一些行動，然而憂鬱則會觀察到身體出現疲勞和能量不足的感覺，會使我們沒有動力去完成任務或目標。

焦慮和憂鬱是普遍存在身心症的情緒反應，但兩者之間依然有其複雜性和多樣性，正確地區分焦慮和憂鬱之間的界線至關重要，這將有助於在發現症狀後對症下藥，找到最適合的治療和協助，希望大家都能夠掌握情緒的風暴，更理解焦慮與憂鬱是怎麼一回事。



連江縣政府

員工協助方案



QR
CODE



02-2986-7890、0800-025-985



world.wide.union1@gmail.com