

高三生考大學拚出憂鬱症 留意3徵兆及早改善

文／中醫大新竹附設醫院

示意圖非當事人

案例分享

小文（化名）是一名17歲女學生，升上高三後，接連面對段考和模擬考，同時要準備學科能力測驗，造成情緒低落，緊張不安，出現失眠、食慾差、動力下降等病症，雖然接受藥物治療，卻出現容易嗜睡的副作用，導致溫書進度落後，情緒更加不穩定，甚至會焦急到不斷哭泣，難以專注，出現放棄念書的念頭。求診中醫大新竹附設醫院身心科林洪異醫師，診斷為憂鬱症合併焦慮，經醫病溝通後，安排經顱微電流刺激療法。在兩週的療程後，小文的憂鬱和焦慮症狀明顯改善，加上藥物治療，也漸漸掌握學習的步調，順利完成學測考試，最後透過繁星計畫錄取理想的校系。

林洪異醫師表示，人生歷程中，會遭遇各式各樣的壓力，尤其是具有重大意義的事件，可能會引發超乎想像的劇烈變化。如果大腦一直感受到無法負荷的壓力，卻沒辦法遠離或調適，將使腦神經細胞損傷，腦內激素分泌失調，產生情緒障礙或行為困擾，

而影響一般日常運作。當達到一定的嚴重程度，會導致憂鬱症或焦慮症發病。

留意3徵兆，憂鬱症可能已經來襲

憂鬱症和家族史與基因遺傳有關，加上個案的個性，本身如果是偏執、完美主義

者，或是低自尊、悲觀負向，對於情緒比較敏感，亦會容易出現憂鬱的傾向。另外，外在環境壓力也可能造成情緒變化，不論是過去的創傷經驗，或者是生活中父母親和其他親友長輩給的壓力，甚至同儕間的競爭。當孩子遇到課業壓力或學習困境，沒有動力念書，可能是對學科沒興趣而動機不足，在學校遇到人際關係互動不佳等因素，家長在給出建議之前，不妨先同理孩子的自身感受，再找出原因，探尋可行的解決方法。如果孩子不喜歡讀書，不妨進一步了解孩子對未來的規劃和想像，一起討論探索，引導孩子達到目標。

林洪異醫師表示，如果發現孩子有三大情況，就可能有憂鬱焦慮或情緒困擾的徵兆。首先，情緒異常低落，悶悶不樂；第二，常常過度緊張，擔心事情做不好；第三，特別容易發脾氣。如果以上表現頻率越來越高，強度越來越強就是警訊，若進一步影響到睡眠及食慾，且言談和思緒內容有所變化，或是造成活動力、注意力變得跟之前

的狀態非常不一樣，父母親都要特別注意，很有可能孩子已經患有憂鬱症。

經顱微電流刺激，幫助大腦放鬆平靜

上述個案使用經顱微電流刺激療法（英文名稱為Cranial Electrotherapy Stimulation，簡稱CES），是以百萬分之一安培的極小微電流刺激大腦，過程中會利用導電耳夾，從兩側耳垂把電流傳遞至腦部，幫助神經調和並釋放神經傳導物質，讓大腦更加放鬆平靜。適應症包括失眠、焦慮、憂鬱、疼痛等，適合對藥物副作用敏感的患者。

林洪異醫師提醒，每位病人對同樣療法的反應與效果會有所差異，有些病況較為複雜，仍須搭配藥物和心理治療，或是維持更長時間的療程，方能減輕症狀。因此，當出現憂鬱焦慮或情緒困擾的徵兆時，建議至身心科或精神科門診，經由專業醫師診療後，選擇最合適的治療方式，才能保持健康的身心靈迎接各種壓力的挑戰。🌐

