

情緒背後的失智假象： 剖析憂鬱與假性癡呆的關係

文／精神醫學部 部主任・老年精神科 主任 廖俊惠

憂鬱症常被認為只是心情不好、情緒低落，或是對生活失去興趣，但事實上，憂鬱也會深深影響一個人的思考能力與記憶功能。

當一個人長期處在憂鬱狀態時，可能不只是感到悲傷，還會變得反應遲鈍、注意力不集中、記憶力下降，甚至連原本熟悉的事情都變得困難。這些表現有時候看起來很像失智症，因此過去常被稱為「假性癡呆」。

憂鬱為何會造成類似癡呆的表現？

所謂「假性癡呆」，並不是指病人在假裝失智，也不是說他的症狀不嚴重，而是指這些類似失智的認知問題，主要可能是由憂鬱造成的。換句話說，病人看起來像是記憶力退化、思考變慢，但真正的原因可能不是大腦神經退化，而是情緒狀態影響了大腦的運作。

憂鬱之所以會造成類似癡呆的表現，是因為憂鬱會影響注意力、動機、睡眠和思考速度。當一個人憂鬱時，他的腦中常常充滿負面想法，例如「我什麼都做不好」、「我沒有用」、「我是不是變笨了」。這些想法會反覆出現，使他很難專心接收外界資訊。別人對他說話時，他表面上好像有聽見，但

其實注意力早已被內心的低落與焦慮拉走。因此，資訊一開始就沒有被好好記進大腦，之後自然也就想不起來。

例如，一位老人家在伴侶過世後，開始變得沉默、不愛出門，也不再做以前喜歡的事情。家人發現他常常忘記吃藥，忘記東西放在哪裡，也常重複問同樣的問題。表面上看起來，他好像得了失智症。但進一步了解後會發現，他其實長期處在悲傷與憂鬱之中，晚上睡不好，白天沒有精神，也對生活失去興趣。這時候他的記憶力下降，可能不是因為真正的腦部退化，而是憂鬱讓他的注意力和思考能力都變差了。

假性癡呆和真正失智症的差異

這種情況下，如果只把他當成失智症病人，可能會忽略真正需要處理的情緒問題。相反地，如果能夠發現他有憂鬱症狀，並給予心理支持、藥物治療、規律生活安排和家人陪伴，他的情緒改善後，記憶與反應速度也可能跟著進步。這就是假性癡呆和真正失智症不同的地方：假性癡呆有時會隨著憂鬱改善而好轉，而真正失智症通常是逐漸退化，並且長期惡化。

不過，假性癡呆也不能被輕忽。雖然它

被稱為「假性」，但病人的痛苦是真實的，認知功能下降也是真實存在的。憂鬱中的人可能會因為自己記憶變差而更加自責，甚至覺得自己沒有價值。這種想法又會加重憂鬱，使注意力和記憶變得更差，形成惡性循環。因此，假性癡呆不只是記憶問題，也是一種情緒與認知互相影響的狀態。

因憂鬱出現認知困難非高齡專屬

年輕人也可能出現類似情況。例如一位大學生因為課業壓力和人際問題而陷入憂鬱，每天睡不好，上課時無法集中精神，讀書讀了很久卻記不起內容。考試時，他覺得腦袋一片空白，連簡單的題目都想不出來。於是他開始懷疑自己是不是變笨，甚至覺得自己的腦袋出了問題。

其實，這不一定代表他的智力下降，而是憂鬱影響了他的注意力與記憶編碼。當大腦長期處在疲倦、焦慮和低落的狀態時，很難有效吸收新資訊。就像一台電腦同時開了太多程式，運作速度會變慢一樣，憂鬱的人腦中被許多負面想法佔據，自然難以專心學習與思考。

因此，假性癡呆不只發生在老人身上，只是在老年人身上更容易被誤認為失智症。年輕人可能不會被說成「癡呆」，但也會出現類似的認知困難，例如健忘、反應慢、理解力下降、做事效率變差。這些表現都可能和憂鬱有關。

但是，臨床上也必須小心區分憂鬱造成的假性癡呆和真正的失智症。有些老人家可能同時有憂鬱和早期失智症。若一個人除

了記憶變差之外，還出現迷路、無法處理金錢、忘記關瓦斯、日常生活能力明顯下降等情況，就不能只認為是憂鬱造成的。這時需要由醫師或心理師進一步評估，才能判斷是憂鬱、失智症，還是兩者同時存在。

結語

總而言之，憂鬱與假性癡呆有密切關係。憂鬱不只影響情緒，也會影響人的注意力、記憶、思考速度和生活功能。假性癡呆的重點不是「假的疾病」，而是「看起來像失智，但可能由憂鬱造成」。

當一個人出現記憶力下降或反應變慢時，我們不應該急著責怪他不用心，也不應該立刻判定他得了失智症，而是要進一步了解他的情緒狀態、生活壓力與睡眠狀況。只有正確分辨背後原因，才能給予真正適合的幫助。🕒



示意圖非當事人