



憂鬱症的症狀



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新光醫院睡眠中心
林愛瑋 臨床心理師

2 負面思考：感到無助、絕望、沒有價值、罪惡感，甚至有自殺的企圖或念頭

3 認知失常：反應遲緩（或混亂）、無法專心、記性差、工作能力減退

1 情緒憂鬱：心情低落或煩躁、易怒、容易落淚



恩？



憂鬱症患者也會出現明顯的焦慮症狀，如恐慌、心悸、頭暈、全身疼痛不適等。若長期為情緒所苦，建議主動尋求專業醫師與心理師協助

4 生活失序：疲倦、食慾不振（或過盛）、失眠（或嗜睡）、體重明顯減輕（或增加）

憂鬱症相關問題，建議諮詢『精神科、身心科』

更多資訊請上 [健談 havemary.com](http://havemary.com)

