

# 教師心理衛生小報

## ◆ 挫折復原力 10 大祕訣

(天下雜誌 574 期 文 吳怡靜 2015-06-09)

為什麼有些人在遭遇逆境打擊後，能順利恢復，而有的人卻無法？科學家發現，復原力是可以透過後天訓練的。美國精神科名醫研究出十種方法，可以讓你變得更堅強、不再輕易被挫折打倒。

身為精神科名醫，紐約西奈山伊坎醫學院院長查尼(Dennis Charney)對自己的五個小孩，有一套獨特的教養之道：他每年都會帶小孩到野外探險旅行，去露營、遠足、登山或划獨木舟。荒郊野外，難免遇到狀況。有次去爬山，天氣不好，他們迷了路，十三歲的女兒一度走失，被野生動物給嚇破膽，氣得對老爸說，「我恨你！」還有一次，他硬拖著兒子去南美洲巴塔哥尼亞划獨木舟。偏偏整趟旅程都在下雨，父子倆穿著不合身的救生衣，坐在方向舵失靈的獨木舟裡，每天要划十二英里。辛苦的旅行結束之後，兒子累得直喊，再也不想跟老爸說話。但他們每年還是照樣出遊，因為查尼深知，強迫兒女走出舒適圈，對他們帶來的好處，「孩子的成長過程中，如果你不給他們一些挑戰，他們將無法為往後會遇到的更大挑戰，做好準備。」

他最想讓小孩學到的，就是**挫折復原力(resilience)**，也就是「**堅韌抗逆**」的能力。

從生活上的不順(心煩的塞車、難搞的老闆、跟另一半吵架、一大堆的帳單)，到突如其來的

重大打擊(災難、失業、失去摯愛親人、體檢後的壞消息)，人生總會面臨各種壓力和挫折的挑戰。

## 鍛鍊從谷底反彈的能力

「每個人都會遇上困境，」查尼說，「而復原力就是走出困境，重新振作(bounce back)的能力。」就像橡膠會在擠捏後回彈，有復原力的人也可以讓自己從谷底反彈。

科學家現在愈來愈了解，為什麼有些人在遭遇逆境打擊之後，還能順利恢復，而其他人為何無法復原。

拜最新的造影技術之賜，科學家現在可以即時一窺人腦的內部活動，看見壓力如何改變腦部的結構和功能。另外，他們也發現，復原力的訓練，可以改造腦部，讓腦部變得更加堅韌抗逆。例如，藉由磁共振造影，科學家可以看到壓力在不同人的身上，如何產生作用。就像動物在成功逃脫天敵的追殺後，脈搏很快就恢復正常；有復原力的人類腦部，也會很快停止壓力反應，恢復正常。

「有復原力的人，似乎擁有在壓力狀況下，適當調節下皮質的恐懼神經迴路的能力，」查尼說。問題就在於，現代人即使不會遇上天敵追殺，卻仍然不停地被日常各種壓力因子(擔心未來、憂煩過去)所困，而啟動相同的恐懼神經迴路。我們愈使用這個神經迴路，它就變得更有效率，而這種負面思考就成了我們的預設模式。

## 改變腦部的神經迴路

好消息是，新研究顯示，我們可以訓練腦部建立新的、不會強化恐懼迴路的連結。長期下來，只要我們經常使用這種新迴路，它就會成為新的壓力反應方式。

過去幾十年，查尼和他的好友、耶魯大學精神科教授索斯維克(Steven Southwick)一直在研究「復原力」。他們研究了越戰被囚的美軍、特種部隊，以及重大悲劇倖存者，從那些經歷過戰爭、攻擊和災害等打擊，依舊能夠恢復的人身上，找出了不少的共同特徵。

「大多數的人都比我們想像得更加堅韌，」索斯維克告訴《華爾街日報》，就像細細的樹枝會被大風吹得彎下去，卻不會斷裂，他相信，任何人都可以訓練讓自己更有復原力。

查尼和索斯維克在《復原力：戰勝人生重大挑戰》一書中，根據他們的研究與發現，歸納出十種可以讓你變得更堅韌，不被挫折打倒的建議。「培養復原力，沒有一體通用的方法，你必須找出對自己最有用的鍛鍊方式。」

### 1. 保持正向的人生觀

正向的人生觀，是翻轉壓力的關鍵。聽起來容易，但對許多人卻很困難，因為樂觀或悲觀的傾向，相當程度是由先天的基因，以及腦部獎勵迴路的變化所決定。想要改變腦部對壓力的反應，就要設法阻止悲觀負面的思考。

### 2. 從壓力或創傷中尋找意義

如果壓力的根源，來自於某個事件，可試著在腦中重新建構整個事件，理解到失敗是讓自己成長的必要經歷。你可以學著藉由重新建構、接受和恢復振作，從事件中找出價值和意義來。

## 3. 建立自己的核心信仰

「你的核心信仰應該是不可動搖的，」查尼指出。加強你的核心信仰，不管是宗教、心靈信仰或道德信念，都有助於建立復原力。特別是危急時刻，這些信仰往往可以發揮強大的引導力量。

### 4. 找個榜樣學習

我們會藉由模仿來學習，所以，多看看別人如何應對挑戰，有什麼技巧，再試著向他們看齊。例如，索斯維克在寫書的過程中，就找到了一個榜樣。她是一名患有脊柱裂缺陷的年輕女子，曾贏得殘奧會游泳金牌。她不僅在大學以優異的成績畢業，平時每週還有二十六英里的游泳練習。每當索斯維克在泳池裡游不動時，就會想起她，還對自己說：「游不下去了？你開玩笑吧？人家一星期游二十六英里，我得繼續游。」

## 5. 面對你的恐懼，不要逃避

恐懼是正常的，不必感到羞愧。索斯維克說，多數人都覺得面對恐懼很不容易，「如果你想培養復原力，遲早都得面對這些事情，或者類似事件。」事實上，「規避心態，正是所有焦慮的核心所在，」面對恐懼的訣竅，是在「恐懼」變成「恐慌」狀態之前，重新認識並面對它，讓大腦可以做出理性的反應。為了克服恐懼，你必須學習它、了解它。萬一，「當??你再有恐懼感時，儘量和一個你信任的人在一起來克服它。」

## 6. 建立可以支援你的社會網絡

擁有堅實的社會支援網絡，對復原力非常重要。「能夠靠自己的力量建立復原力的人，少之又少，」索斯維克強調，「你需要別人的支持。」神經生物學的實驗，證明了社會支援的重要性：當實驗對象接觸到壓力來源時，如果有朋

友在身旁，他們的心跳速度、血壓就不會上升得太快。查尼更認為，最有助於增加復原力的方法，就是維持緊密、有意義、可傾訴的家人或朋友關係。

## **7. 學新事物，保持腦部活躍**

改變腦部運作，似乎比登天還難。但只要自我鍛鍊，是可以做到的。培養情緒智商、道德誠信價值觀、耐力等，都有助於改變壓力反應。同時別忘了，讓腦部獲得充分休息，良好的睡眠是一切腦部訓練的基本。

## **8. 持之以恆的運動**

當你遭遇壓力、焦慮時，不妨把運動當成一種很好的暫時抽離，而非某種非做不可的任務。科學家發現，鍛鍊身體肌肉，可讓人的心理更加堅韌。這是因為運動同時也會刺激新神經元的發展，而神經元會因壓力而受損害。

長期下來，規律的運動可以減輕人們的壓力反應，改善心情、認知、情緒調節、免疫力，和整體自信。

## **9. 活在當下，不要沉溺於過去**

儘管很痛苦，但你應主動面對壓力或創傷，絕對不要退縮、屈服、沉溺。最堅韌的人，會藉由正面看待自我、積極尋求外援等方法，度過難關。

## **10. 肯定特質，從興趣培養堅強**

肯定、運用並培養你的最大特質或優勢，讓自己做好準備，應對未來的困境或壓力挑戰。如果你的社交能力很好，就應該多花些時間，建立自己的社會支援網絡；如果你比較喜歡宅在家裡，不妨花工夫鍛鍊寫作，或是你最喜歡的藝術嗜好。做你最拿手或樂在其中的事情，給自己按個讚吧，因為你值得。

# **◆ 憂鬱症五大類型與常見症狀，3分鐘檢測憂鬱指數**

文章節錄自 iHealth 網站 (2018-08-02)

## **罹患憂鬱症會出現情緒低落的現象**

衛生署國民健康局曾經調查，顯示全台將近 200 萬人有憂鬱症狀，約佔總人口的 8.9%，其中重度憂鬱者約 125 萬人，約佔 5.2%。

雖然憂鬱症人口已不在少數，卻有研究顯示，多數憂鬱症患者並沒有尋求醫療協助，有些人可能會合理化自己的症狀，或是不願與醫師討論自己的憂鬱，無形中反而增加社會整體的經濟成本。

以現今的醫療水準，對於憂鬱症已能有很好的治療，我們應該懂得辨別或調適自己的負面情緒，必要時不吝嗇地請醫師協助。

## **憂鬱症的原因**

整體來說，憂鬱症的致病機制是大腦內的神經物質分泌失調，然而造成此結果的原因可能是以下多種因素造成：

1. 遺傳基因、家族病史
2. 遭遇重大創傷，如的親友離世、失業、喪偶等
3. 成長歷程的心理陰影
4. 人格特質
5. 藥物影響
6. 腦部相關疾病
7. 腦內神經物質分泌失調
8. 人際關係疏離
9. 懷孕、生產

許多外在的因素，如壓力事件，可能導致體內物質不正常的分泌或發生障礙，進而影響我們的情緒或生理反應。

## 憂鬱症的致病機制

### 神經物質障礙與賀爾蒙失調是憂鬱症的病因

#### 神經傳導物質發生障礙

某些神經傳導物質，如血清素、去甲腎上腺素、多巴胺，當它們不正常的傳遞或耗損，導致功能發生障礙的情況，就可能出現憂鬱的現象。

- 血清素 (Serotonin)

血清素就好比是我們體內的快樂帶原者，具有調節生理機能、神經遞質的作用，如情緒、睡眠或食慾。許多研究顯示，血清素功能低落會導致憂鬱，因此抗憂鬱的藥物，大多是增加腦中血清素的濃度。

- 去甲腎上腺素 (Norepinephrine)

有收縮血管、提高血壓的作用。若出現異常可能引起焦慮，並參與某些類型的憂鬱症。

- 多巴胺 (Dopamine)

能幫助我們對身體肌肉有良好的控制、集中注意力，在神經傳導上主要負責大腦的情慾，將開心或興奮的信息傳遞，若多巴胺失調可能則可能影響肌肉的控制能力或注意力無法集中。

- 賀爾蒙失調

- 皮質醇 (Cortisol)

是腎上腺分泌的激素之一，當我們面臨壓力時，正常的皮質醇含量，有助發揮調節與平衡壓力的作用。若長期處於高壓的狀態，可能導致皮質醇濃度過高，對大腦結構及神經傳導都有不好的影響，皮質醇濃度過高也被視為是憂鬱的成因之一。

- 甲狀腺 (Thyroid)

甲狀腺分泌穩定與否和憂鬱以及睡眠品質好壞有著密不可分的關係。當甲狀腺功能低落時，容易有疲勞、體重增加、皮膚乾燥、健忘和便秘的現象。

瞭解憂鬱症的成因及致病機制後，依據不同程度的反應或不同時間點出現的症狀，憂鬱症還分為哪些類型？這些類型的疾病徵兆是否出現在你的日常生活中？

## 憂鬱症 5 大類型與常見症狀

### 一、輕度憂鬱症

是指至少持續兩年的負面情緒，這類型的患者能夠日復一日的工作或求學，但情緒時常感到低落，無法專注在工作或課業上，總是無精打采感到疲累，胃口變得不好或暴飲暴食，也可能出現失眠或嗜睡，對自身沒有自信而對人生失去希望。上述的症狀若出現兩項(含)以上，就可能患有輕度憂鬱症。

### 二、重度憂鬱症

根據美國精神醫學會頒行的第五版精神疾病診斷手冊 (DSM-V) 中提到，憂鬱症有九種判斷標準：

1. 情緒低落，長時間處於低落的情緒，無法快樂起來。
2. 對事物失去興趣跟喜好，提不起興趣去做自己喜歡的事情。
3. 體重下降或上升。
4. 嗜睡或失眠：出現精神性的睡眠障礙。
5. 動作、思考變得遲緩。
6. 容易疲倦或失去活力。
7. 無價值感或強烈罪惡感。
8. 注意力不集中或猶豫不決。
9. 經常出現負面想法，甚至想要輕生。

上述症狀中，第一項或第二項必須至少有一項成立，再加上其餘項目成立的總數超過五，且持續時間超過二週，就幾乎可以被確診為重度憂鬱症發作了。

### 三、季節性情感障礙 (Seasonal Affective Disorder, SAD)

這種類型的憂鬱症常出現在秋冬季節，情緒的波動受到日常節奏的變化所影響，如光照的縮短，影響了大腦中調節情緒的褪黑激素及血清素等化學物質，出現悲傷、疲勞、精神不振、排斥人際交流等等的情況。目前可行的治療方式是採用光療法，也可多在日間進行戶外活動，增加自然光照的時間，促進身體的調節與改善情緒。

### 四、婦女特有的憂鬱症

懷孕產期的憂鬱 (Perinatal depression)：包括在懷孕期間或分娩後的前12個月發生的輕度憂鬱發作（也稱為產後憂鬱症），可能是孕婦賀爾蒙的改變或外在的壓力所致，常見的情況有沮喪或情緒低落，根據哈佛健康刊物 (Harvard Health Publications) 指出，此類型的憂鬱症約影響七分之一的生育婦女，若過度輕視可能產生嚴重的後果。

### 五、經前不悅症 (Premenstrual dysphoric disorder, PMDD)：

主要是女性在月經前一周出現的情緒反應，例如：憂鬱情緒、焦慮、容易緊張、易怒及無法控制自己，可能與基因遺傳或體內的賀爾蒙有關。

### 憂鬱自我檢測

#### ● 憂鬱症簡易評量表(PHQ-9)

\*此評量表非診斷，懷疑有憂鬱症狀應立即就醫諮詢醫師。

(本問卷由 Robert L. Spitzer 博士、Janet B.W. Williams 博士、Kurt Kroenke 博士 和同事用 Pfizer Inc. 提供的教育基金設計)

#### ● 問題：「過去兩個星期」，有多少時候，您受到下列各問題的困擾？

##### 1.做任何事提不起勁或沒有樂趣

完全沒有	天數 少於一半	天數 大於一半	幾乎每天
------	------------	------------	------

##### 2.感到心情低落、沮喪或絕望

完全沒有	天數 少於一半	天數 大於一半	幾乎每天
------	------------	------------	------

##### 3.入睡困難、睡不安穩或睡眠過多

完全沒有	天數 少於一半	天數 大於一半	幾乎每天
------	------------	------------	------

##### 4.感覺疲倦或沒有活力

完全沒有	天數 少於一半	天數 大於一半	幾乎每天
------	------------	------------	------

##### 5.食慾不振或吃太多

完全沒有	天數 少於一半	天數 大於一半	幾乎每天
------	------------	------------	------

##### 6.覺得自己很糟、覺得自己很失敗或覺得自己讓家人失望

完全沒有	天數 少於一半	天數 大於一半	幾乎每天
------	------------	------------	------

##### 7.對專注在事物上有困難，例如閱讀報紙或看電視時

完全沒有	天數 少於一半	天數 大於一半	幾乎每天
------	------------	------------	------

##### 8.動作或說話速度緩慢到別人已經察覺，或剛好相反：動來動去、躁動不安更甚於平常

完全沒有	天數 少於一半	天數 大於一半	幾乎每天
------	------------	------------	------

##### 9.有輕生或傷害自己的念頭

完全沒有	天數 少於一半	天數 大於一半	幾乎每天
------	------------	------------	------

分數結果：

- ✓ （9 分以下） 屬於正常範圍內。
- ✓ （15-19 分） 屬於中度憂鬱。
- ✓ （20 分以上） 屬於重度憂鬱。

## 何時需要治療？

一般來說，較短暫的心情不適或低落，可以主動和朋友或師長聊聊，適當的人際交流可抒發壓力或減輕心理的負擔，也可透過熱愛的事物如運動、聽音樂等方式放鬆自己。

## 三種需立即就醫的憂鬱症前兆

但若是有下列情況發生，就應該逕行就醫：

- 心理或生理的不舒服已經超過自身所能控制的範圍。
- 心情持續低落，導致家庭、工作、學業的表現大受影響，時間超過兩個月。
- 出現自殺的傾向或念頭。

治療憂鬱症在生物學的最終目標是改善大腦調節情緒的能力，其基本的治療方法是藥物治療，如常見的抗憂鬱劑等等，主要作用為增加神經傳導物質的濃度，約 50% -75 %憂鬱症的病人對抗鬱劑有好的反應，服藥時間約 3-4 週才有明顯成效，通常需持續服用至少 3-6 個月。

心理治療、電療也會和藥物治療並用，心理治療期望改善患者的自我認知的行為或提高病患在人際互動中的信任感，並增進病患忍受情緒變化的能力；電療的方式，是一種針對特別情況的非必要方法，如情況較為嚴重或藥物無法控制時，主要幫助神經傳導物質正常運作、穩定患者的情緒。

## 尋求幫助

以下為心理諮詢的電話、網路資源，也可以上網搜尋各地的衛生、醫療機構。

一、電話：

- 張老師專線（直撥 1980）
- 生命線（直撥 1995）
- 衛生署安心專線（0800-788-995）24hr
- 全國照顧者免付費關懷專線（0800-507272）
- 內政部男性關懷專線（0800-013-999）

二、網路：

- 〈華人心理治療基金會〉以評估問題和提供資訊為主
- 〈張老師全球資訊網〉進入後點選右下角“網路輔導”

忙碌的現代人難免因工作或生活產生壓力，重要的是必須適時的釋放壓力、維持良好的生活型態，若因為情緒的起伏而出現無法解決的狀況，應該立即就醫尋求協助。

憂鬱症是可以治療的精神疾病，找出自身的憂鬱徵兆、了解憂鬱症是真正的疾病、和醫生交流談論你的感覺、若有需要請勇於接受治療，讓生活更輕鬆！

## 參考資料：

台灣憂鬱症防治協會、美國科普雜誌、  
Harvard Health Publications、Harvard  
Health Publications