

※檢查你的憂鬱狀態

所謂「憂鬱症」是出現**憂鬱心情、壓抑行為、生命意願降低**，心情低落、焦慮感、意志消沈、自責、不安，同時出現睡眠障礙、倦怠感、頭部沈重、肩膀僵硬、食欲不振、便秘、有「白天節奏」情況一上午身體不適，下午轉好，夜晚失眠，容易自責或對他人照顧有加的人，易得此症。

每個人都有短暫的憂鬱心情之經驗，隨著時間，憂鬱狀態日漸消失，恢復往日意志。若憂鬱狀態一直未消失，有時更嚴重，絕望感升高，甚至想死，為了避免這種最壞狀態，**盡早接受治療，改善憂鬱狀態。**

※**憂鬱狀態**：在各項目中，選擇符合的階段，在數字上畫○，而計算總分

	檢查項目	偶爾	有時	經常	隨時
1	心情低落、憂鬱	1	2	3	4
2	破曉時心情最好	4	3	2	1
3	晚上失眠	1	2	3	4
4	經常哭泣或想哭	1	2	3	4
5	食欲正常	4	3	2	1
6	對事情能提起勁，覺得人生有趣	4	3	2	1
7	發現正在消瘦	1	2	3	4
8	常便秘	1	2	3	4
9	平時有心悸情況	1	2	3	4
10	感到疲勞	1	2	3	4
11	覺得心情爽朗	4	3	2	1
12	能和平時一樣地工作	4	3	2	1
13	無法安靜、冷靜地待著	1	2	3	4
14	對未來抱持希望	4	3	2	1
15	平時會焦慮	1	2	3	4
16	容易下決斷	4	3	2	1
17	自認為是有用、能工作的人	4	3	2	1
18	生活頗為充實	4	3	2	1
19	認為自己死了，別人更能快樂地生活	1	2	3	4
20	對於平時做好的事感到滿足	4	3	2	1

結果

- 20 - 40 分 正常
- 40 - 49 分 憂鬱傾向
- 50 分以上 憂鬱狀態

當憂鬱狀態、獲得解放，身體不適便會消失，自然獲得好眠，覺得自己有憂鬱傾向，可自行檢查看看！合計分數超過 50 分以上，最好至身心醫科或精神科，接受進一步檢查。

回顧自己，是否有「憂鬱」性格？

置身於相同處境，有人會得憂鬱症，有人則不會，就像有人容易感冒，有人不容易感冒，差別何在？回顧一下自己的性格，**容易壓抑自己**？而又有**緊張的傾向**？**是否具有以下的特性：**

- 憂鬱溫和的性格：**具有一本正經、重視秩序，非常固執維持秩序，若是秩序大亂，就會心緒不安，方寸大亂，缺乏臨機應變，適應環境能力。
- 執者的性格：**正經八百，中規中矩，責任感強烈，凡是一手包辦，非貫徹到底不可，否則過意不去，當然熱心工作，強烈的正義感和責任感，任何事要求完美，相反地拙於衡量事物的輕重，等到工作量大增時，便不知如何下手。
- 循環的性格：**擅長社交、人緣很好、熱心親切、個性開朗、富幽默感，然因過於用心察顏觀色而疲憊不堪，甚至有喪失自我的危險，用心於週遭之人事，所以，心情起伏差距也很大。

以上的性格，從社會觀點來看，均是非常好的性格，無論在職場、社會上均有很高的評價，然而另一方面卻產生精神上的脆弱面。不妨，給自己一段「身心的安靜和休養」期間，使心理的負擔明確化，並可給予生活面的提示和忠告，以消除負擔，例如工作已成為負擔，可暫時請病假在家休養，又如：非常固執維持秩序，可用「生活的提示」—追求卓越，而不是追求完美……等。

資料來源：『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

註：可參考『身心舒眠使用手冊』-「第五章減壓小撇步」、「第六章找回受傷的內在小孩」、「第九章發現生命的活泉」這些單元，
可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問。