

## 《OOPS! 心情陷入低潮...》

### 你知道~憂鬱情緒、憂鬱症大不同嗎?

#### 正常的「憂鬱情緒」

每個人都會有心情不好的時候，如有的明顯壓力可能與「人」（情人、朋友、同事）的紛擾有關或與「事」（考試、工作、身體有疾病、親人過世等）的不順遂有關；或可能就是沒來由（沒有明顯的壓力、非月經週期、也非身體疾病的副作用）。當這些壓力造成心情低落，你的憂鬱情緒程度及持續的時間與周遭和你有相同際遇朋友的憂鬱情形相似，那麼你只是處在「憂鬱情緒」中，也就是「心情鬱卒」的狀態，過一段時間後，你的心情就會逐漸好轉。

#### 小心「憂鬱症」

症狀明顯對個人生活社會、學習、職業或其他重要功能產生干擾或傷害。這些症狀不是因藥物濫用或一般疾病所引起。

#### 如何治療?幫助憂鬱症朋友

若長時間出現憂鬱症狀，且持續的時間超過兩週以上，別擔心!它不是什麼怪病。不害怕，也不要認為自己精神不正常。請以包容自己的心接納它。找同學、朋友陪你一起找學校輔導中心老師、社區心理衛生中心或醫院精神科，讓專業團隊幫助你逐漸康復。

對外尋求幫助，不是可恥的事，就像是你感冒了，要吃點什麼藥減緩症狀一樣。因此，要勇敢向外尋求幫助。大學生憂鬱症會出現暴飲暴食、嗜睡等症狀。在人際關係與課業學習，會減少與同學的互動往來、不想上課、缺課數增加，常有負面想法出現。



名人抒壓秘笈 彭于晏

#### Q1. 陷入低潮的時候，你如何紓解壓力？

A1. 以前壓力大時會狂吃，因為拍戲空檔大多在等待，結果變胖後更有壓力，後來我改用聽音樂紓緩心情，下戲後也常上健身房或是跟朋友去打球，利用轉移注意力的方式讓自己不會被壓力困擾。

#### Q2. 憂鬱症的問題越來越受到重視，你對憂鬱症的看法是？

A2. 我曾為董氏基金會拍攝過憂鬱症防治宣導短片「記錄」，唸書時身邊朋友也有過憂鬱症的經驗，我曾經陪著去門診，醫師說除了藉助藥物控制，更要規律運動；運動真的是消除憂鬱情緒的好方法，書上說運動會使大腦分泌讓人開心的東西，因此壓力大的朋友，更該透過運動來讓自己不那麼 blue。

#### Q3. 身為公眾人物，難免遭受批評，您會如何看待？

A3. 身為演員，不免被媒體報導、收視率以及網友批評影響自己心情，換個角度想，那也可以幫助檢視自己，加上或許我有某種程度的自負吧！我不會被打倒，尤其現在自己累積了一些東西後，我更有自信，也更想把演出做好。

#### Q4. 怎麼會上喜歡衝浪這項刺激的運動？

A4. 我因為拍戲而接觸衝浪，衝浪很需要經驗與技術，還必須判斷浪的來勢，這讓我發現衝浪其實就如人生般，每道浪都代表一次機會，能不能乘勢登上浪頭、滑得更久，就看自己準備好了沒，這點跟藝人隨時都得準備好來等待機會，有異曲同工之妙。

#### Q5. 身為偶像劇演員，有沒有什麼想說的？

A5. 因為被定位為偶像，部分粉絲真的會受到我們言行的影響，所以我們必須做好的榜樣，因為偶像對社會是有責任的。不少人認為偶像演員，除了長相、穿著「帥」以外，沒什麼可取之處，這種說法對我們來說不太公平，因此我相信唯有透過努力才能改變外界看法，例如把偶像劇大力外銷到海外、我也曾獲入圍金鐘獎的肯定，希望大家能看見我們的努力，肯定偶像也是台灣的資產。

憂鬱症常見的症狀主要如下列 9 項。如果只是暫時具備這些症狀，不代表就得了憂鬱症。但是要判斷是否得了憂鬱症，需要從很多的方面作評估，並進一步尋求醫師的專業分析，以下幾個向度可供參考：

持續兩週，幾乎每天都出現以下至少五個症狀。症狀當中需包括 1 或 2。

1. 低落情緒：如悲傷、淚流滿面、空虛感
2. 明顯對事情失去興趣
3. 沒有節食但體重下降，或突然上升
4. 嗜睡或失眠
5. 動作遲緩或因不安活動量增加
6. 疲倦或失去活力
7. 無價值感或過於強烈的罪惡感
8. 無法有效思考，注意力不集中或猶豫不決
9. 反覆不斷有自殺想法、計畫或行為