

本期焦點

- 什麼是憂鬱症？
- 如何協助學生？
 - ✓ 了解憂鬱症狀
 - ✓ 隨時關懷，給予學生情緒支持
 - ✓ 鼓勵他尋求幫助
 - ✓ 自我照顧的注意事項
 - ✓ 尋求資源，團隊合作

與我們聯絡

<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>
pcc@mail.ndhu.edu.tw

憂鬱症的認識及老師如何協助學生



【圖片來源】：<http://www.corbisimages.com/images/42-20312862.jpg>

各位親愛的導師們您好：

近來可好？不知道各位老師在繁忙的教學、研究與行政工作之餘，一切都好嗎？這一次心理諮商輔導中心想要為您介紹有關憂鬱症及如何協助學生的參考作法，如有任何疑問歡迎與我們中心聯繫。

再次感謝您的付出。提醒您，再忙、再累也要讓自己的「心」休息、充電一下喔！

什麼是憂鬱？（辨識學生的憂鬱情緒或憂鬱症）



【圖片來源】：<http://relationaly.files.wordpress.com/2011/04/depression.jpg?w=253&h=300>

「憂鬱」指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒，而「憂鬱症」則是一種疾病。

每個人都會有心情不好的時候，有時心情不好是「有明顯壓力」-- 這些壓力可能與「人」（情人、朋友、同事）的紛擾有關，或與「事」（考試、工作、身體疾病等）的不順遂有關；有時心情低落，是沒來由的（沒有明顯壓力、非月經週期、也非身體疾病的副作用）。

當學生有明確的「壓力」造成心情低落，並且心情幾天後就逐漸變好了，或是事情發生後（失戀、發生重大事故、親人過世等），學生的憂鬱情緒程度及持續的時間與周遭同樣際遇的朋友相似，那麼他就算是只是處在「憂鬱情緒」中，也就是「鬱卒」的狀態。

如果發現學生的周遭人與跟他有類似的壓力，相較之下，那位學生憂鬱的程度明顯較其他人強烈，或憂鬱的時間明顯地拖得較久（譬如，連續兩個星期以上心情都沒有好轉），那表示你的學生就有可能得到「憂鬱症」，需找專家診斷及治療。

【資料來源】：憂鬱症介紹，董氏基金會網站 <http://www.jf.org.tw/psyche/>

如何協助學生？



【圖片來源】：<http://www.corbisimages.com/images/42-25090344.jpg>

一、了解憂鬱症的行為症狀

首先要了解病症的症狀，才能立即判斷學生是否再次發病，同時也可以掌握學生目前的病情。可從下列幾項指標，來觀察學生是否有憂鬱的傾向：

1. 看起來不快樂、情緒低落、常皺眉、動不動就流淚。
2. 對任何活動都提不起勁，沒有參與的意願，對很多事情的興趣減低。
3. 比以前容易生氣。
4. 經常獨來獨往、沒有朋友、或很少與同學合作進行作業。
5. 經常不交或遲交作業。
6. 經常在上課時間睡覺。
7. 看起來容易疲倦、無精打采的樣子。
8. 食量明顯變化。

9.體重明顯變化。

10.行爲舉止顯得焦躁不安，如說話急促、坐不住、來回踱步。

11.動作遲緩，如說話速度變慢、有許多停頓、身體動作及反應變慢。

12.做錯事易責備自己、對小過錯存在強烈罪惡感、覺得自己處處不如人。

13.上課、做作業或進行其它活動很難集中注意力。

14.經常猶豫不決，無法很快下決定。

15.覺得活得沒有意義，透露出想死的念頭，或已有自我傷害具體計劃或行爲。

以上症狀必須包含第 1、2 項，且具備五項以上症狀，而且出現症狀時間爲期兩週以上，則需找專家診斷及治療。

二、隨時關懷，給予學生情緒支持

關心、瞭解、耐心、鼓勵，再加上一點兒輕鬆幽默，可以給他非常大的幫助。不要責怪他或對他說教，千萬別說：『**不要再陷下去了**』、『**要振作**』這是不會有效的。避免給他太多的建議讓他頭昏腦脹，也不要施壓力要他去做什麼事，太多要求會讓患憂鬱者焦慮，增加他的挫敗感。

三、鼓勵他尋求幫助

對他說明你注意到他在行爲、情緒和健康上有了改變，鼓勵他到諮商中心或其他相關單位尋求專業協助。例如可以對該生說：『看你這陣子看起來不太好，我也擔心目前的心情會持續影響你，學校諮商中心的輔導老師可以陪你多聊聊自己，釐清這些感覺，老師也陪你一起過去好不好？』若學生不願意行動時，也可以在知會學生獲得同意後，將轉介需求告知諮商中心，由諮商中心老師主動聯絡學生及預約晤談。

四、自我照顧的注意事項

導師們除關心、輔導學生的角色外，同時也承受教學及研究壓力，因此當爲學生的事情煩惱不以時應也及時地檢視一下自己的心情狀態，哪些情緒正反映您目前的狀態？已經維持多久了？屬於正常的情緒範圍嗎？透過這些提問反觀自己，並進一步尋求適當的資源自我照顧，將有助於維護自我的心理健康。

五、尋求資源、團隊合作



【圖片來源】：<http://www.corbisimages.com/images/42-23431798.jpg>

學生的輔導工作端賴學校內多個單位團結合作而成，導師們不需將解決學生問題的壓力一肩扛下，只要多關注學生的狀況，適時的轉介到諮商中心接受專業協助，及與學務處各單位保持密切合作，就是對學生有幫助的作法。

【資料來源與整理】：交大諮商中心導師知能簡訊公告、教育部軍訓通訊

【網址】：

http://counsel.adm.nctu.edu.tw/uvpage/modules/catalog.../college_stu_blue.doc

http://140.111.1.169/mildata/articlesys/view_article.asp?art_id=1103

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：8632270（壽豐校區）、8227106 # 1121-1122（美崙校區）

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw