

陰天的時候，我常常想哭

輔導老師 您好：

我是大一的阿部寬，文化的冬天時常陰雨綿綿，讓老家在高雄的我很不習慣。最近一波寒流寒流來襲，已經連續好幾天都呈現下雨、陰天的天氣，不知道為什麼待在家裡的時候我都好想哭…我覺得好孤單，雖然朋友偶爾找我出去吃飯，但一回到家，又變回很憂鬱的狀態，老師，我是得憂鬱症了嗎？

By 鬱卒的阿部寬

親愛的阿部寬，你好：

文化山上每到冬天時，確實總讓人冷的發抖，一連就是下雨好幾天，看不見陽光的日子常讓我們將憂鬱狀態做連結，會感覺身體無力、心情沮喪、想哭甚至沒有動力上學或作其他事……不過先不用太著急認為自己生病了，信中提供你一些檢測的指標和具體的方式，希望陪伴你一起渡過這段冷冷又陰鬱的冬天！

憂鬱指標檢測

- ✓ **情緒低落、失去興趣**：觀察自己的情緒，想哭是其中一項徵兆，有可能的反應還包含：缺乏耐性、容易生氣、對事物產生挫折無力感，同時對原本熱忱的事，無法提起勁去完成。
 - ✓ **體重增加或減少**：憂鬱和飲食息息相關，體重大幅的上升與下降（自己體重的 5% 以上）顯示生理激素分泌異常，可能是身體傳遞的警訊之一！
 - ✓ **睡眠異常**：睡眠為憂鬱最明顯的徵兆。與過去相比，睡眠的總時長大量減少或增加，並影響日常生活機能，導致白天的事情無法好好完成。
 - ✓ **精神活力下降**：行動說話上，發現自己思考變慢、常會有跟不上世界步調的感覺，甚至無法專注於想做的事情上；做事時常感覺到沒有力氣，甚至身旁的家人或友人向你反映，自己變得沒有精神。罪惡感：常常覺得是自己做錯事，感覺到所有人、事都因為我而變得更糟。
 - ✓ **自殺意念及企圖**：感覺到生活是絕望的，擁有想離開人世的想法，甚至已經有具體計畫和時間。
- 若以上這些指標在兩週內達到三項以上，且造成日常生活的困難，我們會建議你儘早來中心安排諮商談話，或至家裡附近的身心科診所進行諮詢，有專業的陪伴與協助，或許能讓你好過一些；若以上只有部分且暫時性的發生，我們會把它歸類為情緒狀態，通常開始正視此情緒，透過一些日常自我照顧就能回歸平常囉！

如何與憂鬱共處？

當我們陷入情緒浪潮來臨的當下，很難抽離情緒漩渦，可以試著藉由關照自我內在，以及檢視環境資源，協助我們一起度過艱難時刻。

豐沛內在資源，增加保護因子：保護因子係指降低環境所帶來的負面影響，並能夠增強人在逆境中的復原力，可由個人與周圍環境來取得。平時透過閱讀相關書籍、建立放鬆心情的個人習慣：運動、繪畫、聽音樂等，適時向身旁家人及好友傾訴與求救，來穩定內在的平衡。

尋求外在協助，提升自我韌力：當前校內設有完整的諮商輔導系統，除了學期常態性心理主題類型講座之外，另還有個別性諮商、團體諮商，擁有安全的空間與專業人員的相伴，陪伴你共同面對憂鬱情緒。若你還想找個人陪伴你聊一聊這一路上的挫折與艱辛，歡迎你前來學生諮商中心預約。

參考資料：網站：小鬱亂入 (2017)。小鬱身上的跡象：憂鬱症的九大症狀。檢索日期：111 年 2 月 10 日

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511 轉 12612 至 12615

親自預約初談：直接前往大孝館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間