

更年期憂鬱症



臺北市政府衛生局 關心您



臺北市政府衛生局

更年期憂鬱症

精神科 林義雄醫師

隨著醫學科技及健康照護的進展，除了治病之外，養身及預防醫學的觀念越來越受到重視，而婦女在更年期這段過渡期，因為身心狀態的劇烈變化，約三成會有情緒困擾：如緊張、焦慮、失眠、注意力不集中、疲累、記憶減退、情緒不穩、易怒、憂鬱等等，這些症狀也許稱不上大病，卻深深的影響了生活品質，甚至是日後的健康，因此如何幫忙這群婦女身心調適，已是個重要的課題。

更年期憂鬱症的病因

生物層面 • 因為這段時期女性荷爾蒙（雌激素）的變化，造成體質的改變，增加對外界事物的易感性，而有情緒上的波動。根據研究報告，這些情緒的症狀與雌激素濃度的高低不一定有關係，反而與它變化的速度有關，變化速度越快越容易有情緒症狀；因此罹癌婦女接受化療後造成提早停經，或突然中斷荷爾蒙治療的婦女，都比較容易有情緒上的症狀。

心理社會方面 • 除了體質的變化外，婦女在這段時期週遭環境也可能有一些變動，例如：年邁的雙親生病住院、子女成家立業離開家裡、職業婦女面臨退休或失業後的生涯規劃；面對這些空巢現象，如果無法求得內心的自在與踏實，很容易就會有失落與空虛感。

更年期的情緒疾患

有許多更年期婦女的情緒症狀沒有達到憂鬱症那麼嚴重，但仍會造成困擾及影響生活功能，下面藉由幾位個案配合精神科的診斷準則列出四個臨床上常見的更年期情緒疾患：

1 重度憂鬱症

個案一 • 51歲的曉依，在生完老二後，經歷了一段約一年的產後憂鬱症，之後在月經前常會有情緒的困擾。這半年來，整天都悶悶不樂，對任何事情都不感興趣，胃口越來越差，晚上常常失眠，全身也跟著不舒服，甚至覺得活著沒有意思，好幾次都想結束自己的生命。

診斷準則

至少兩週，幾乎每天大部分的時間，有下列症狀五項以上

- 1 情緒憂鬱或低落。
- 2 對事情提不起興趣，或快樂不起來。
- 3 睡眠障礙。
- 4 食慾改變。
- 5 腦力下降，注意力不集中，較難做決定。
- 6 疲倦，缺乏精力。
- 7 反應遲鈍，動作減少。
- 8 有負向的想法，例如無價值感，無助感，絕望感，罪惡感。
- 9 反覆想到死亡，或有自殺的念頭或意圖。

2 焦慮及憂鬱混合疾患

個案二 • 47歲的素美，是位個性開朗，凡事大而化之的媽媽。這兩年來，變得焦慮不安，常常無緣無故就很緊張，心臟一直在跳，注意力都無法集中，一點小事就擔心的要死，想事情都往最糟糕的地方想，連自己的眼淚都無法控制了。

診斷準則

延續至少一個月不樂的心情，同時伴隨下列症狀四項以上

- 1 專注力困難或失神。
- 2 睡眠障礙。
- 3 疲累或精神差。
- 4 易怒。
- 5 擔憂。
- 6 容易感動落淚。
- 7 過度警覺。
- 8 預期會發生最糟的事。
- 9 無望感（對將來廣泛性悲觀）。
- 10 低自尊或無價值感。



3 恐慌症

個案三• 48歲的淑華，有次在菜市場買菜時，突然地心悸，胸口很悶，喘不上氣來，全身都很緊繃發抖，非常不舒服，覺得自己快要死掉了。趕快跑到急診室，結果還沒開始治療，這些不舒服都沒了，檢查結果也都正常。但上述的不適常常出現，淑華也變得不敢出門，深怕在外面沒人可以救她。

診斷準則

突然、不可預期地有焦慮、驚恐、不適、無法放鬆的感覺（在十分鐘內達到最嚴重），伴隨有下列症狀：

- 1 心悸。
- 2 出汗。
- 3 發抖或顫慄。
- 4 呼吸急促或困難。
- 5 哽塞感或喉嚨有異物感。
- 6 胸部疼痛、不適、或壓迫。
- 7 噁心、胃不舒服、或拉肚子。
- 8 頭暈眼花、站不穩、暈厥的感覺。
- 9 週遭事物變得不真實、疏離；或自己的軀體分離、靈魂出竅。
- 10 快要失去控制或發狂。
- 11 害怕快要死掉。
- 12 刺痛或麻木感。
- 13 潮紅或冷顫的感覺。

4 更年期睡眠障礙

個案四• 49歲的明慧，年輕時都沒有睡眠的問題，但這一兩年來，時常晚上再怎麼躺床就是睡不著，有時好不容易睡著，又會因躁熱盜汗或是做惡夢驚醒，醒來後常發現衣服被子都濕了，之後就再也睡不著了。這些狀況似乎越來越嚴重，甚至影響到整天的精神，因此來到婦女身心門診求助。

約四~六成的更年期婦女會有睡眠的問題。

三大原因

- 1 因熱潮紅引起的睡眠障礙：發生在夜間的熱潮紅，是更年期失眠最常見的原因。



- 2 與情緒疾患相關的睡眠障礙：情緒困擾，不論是焦慮或憂鬱，都可能影響睡眠的品質。
- 3 與睡眠呼吸中止症相關：所謂的「睡眠呼吸中止症」就是睡眠時因為肌肉的放鬆，造成呼吸道的壓迫，而使呼吸暫時停止，詳細原因不明，可能與體重的增加有關。

更年期情緒困擾之治療

量身訂做的荷爾蒙療法• 針對輕度的更年期情緒症狀，荷爾蒙是首選治療；可別視之為毒蛇猛獸，只要在婦產科醫師的處方下，配合完整的諮詢與相關的檢查，例如：癌症、心血管疾病、骨質疏鬆、更年期症狀等等的評估，之後再有計畫的減量或停用，不論是在文獻上或臨床使用中，反應都不錯。

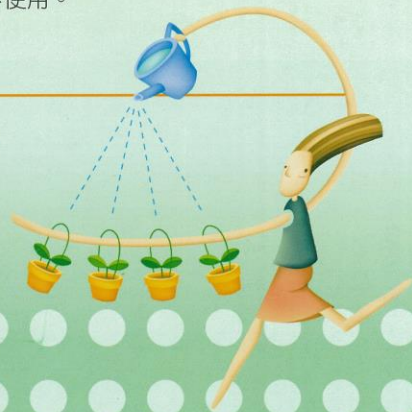
憂鬱焦慮性疾患• 如果符合上述的精神科診斷準則，就須考慮抗憂鬱藥或其他精神科藥物的使用。

- 1 **抗憂鬱藥**：藉由穩定腦內神經傳導物質（例如血清素），以一個療程的抗憂鬱劑來調整體質，減少復發，不會有依賴或濫用的問題產生。
- 2 **安眠鎮定類藥物**：屬於症狀治療的藥物，有立即的療效，但潛藏依賴或濫用的危險，建議在醫師的處方及監控下使用。

更年期婦女之身心自我照護

換個角度，多為自己想一想

- 1 是空巢期、或是可以自由飛翔了。
- 2 失業、或是退休享福。
- 3 荷爾蒙不夠了、或是必經的生理現象。



- 4 在照顧自己與別人之間找到平衡。
- 5 在失落時，更需要珍惜及善用當下擁有的資源。
- 6 沒有絕對好或不好的情緒，他們就像號誌燈一樣在告訴你一些訊息，只須去辨識、面對、包容，便能處理他，並讓生活更好。

壓力下的自療手冊

- 1 學習放鬆，例如腹式呼吸或瑜加。
- 2 適當的飲食。
- 3 333運動：每週3次，每次30分鐘，心跳每分鐘130下。
- 4 安排休閒活動。
- 5 每週找一段屬於自己的時間。
- 6 早一點兒起床為新的一天做預演。
- 7 在工作中小憩一下，該喝個午茶了。
- 8 如果您要抽菸或喝酒，請適量。
- 9 為您的人生找出合適的目標。
- 10 為您的人生訂做合適的計劃表。
- 11 辨別出壓力來源，一次解決一個問題。
- 12 不要想贏得任何事情。
- 13 不要總是面面俱到。
- 14 不要總是說：我必須如此。
- 15 學會說不。
- 16 聆聽他人的意見。



相信每位更年期婦女，在自我調適與家人支持下，多些正向的想法與健康的生活，必要時尋求專業協助，一定能有豐富且愉快的黃金歲月。



以下提供給您臺北市心理衛生相關資訊，
歡迎來電諮詢：

♥臺北市政府衛生局社區心理衛生中心 提供心理課程資訊及諮詢服務

諮詢電話：(02)3393-7885
行政電話：(02)3393-6779轉分機11
網址：<http://mental.health.gov.tw>
地址：臺北市中正區金山南路1段5號
服務時間：週一至週五09:00-22:00

♥臺北市政府自殺防治中心 整合市府各局處與民間機構等多元化資源，提供全面性服務

電話：1999轉分機8858
行政電話：(02)2321-2730轉分機20
地址：臺北市中正區金山南路1段5號
服務時間：週一至週五09:00-22:00

♥行政院衛生署安心專線 24小時服務專線，提供一般民眾自殺防治心理輔導

電話：0800-788995
(諧音：0800-請幫幫救救我)

♥馬偕紀念醫院自殺防治中心 提供高關懷族群心理衛生服務

電話：(02)2543-3535轉分機3680-3
地址：臺北市中山區中山北路2段92號
服務時間：週一至週五08:00-17:00
週六08:00-12:00

♥國立臺北護理健康大學 提供高關懷族群心理衛生服務

電話：(02)2822-7101轉分機3236、3274
地址：臺北市北投區明德路365號
服務時間：週一至週五13:00-20:00

♥張老師基金會台北分事務所 透過電話、晤談和網路等方式提供大眾輔導諮詢

電話：(02)8509-6180(簡撥1980)
地址：臺北市中山區大直街20巷18號
服務時間：週一至週六09:00-21:00
週日09:00-17:00

♥財團法人呂旭立紀念文教基金會 提供高關懷族群心理衛生服務

電話：(02)2362-8040
地址：臺北市羅斯福路三段245號8樓之2(捷連新店線台電大樓站2號出口)
服務時間：週一至週六09:00-21:00