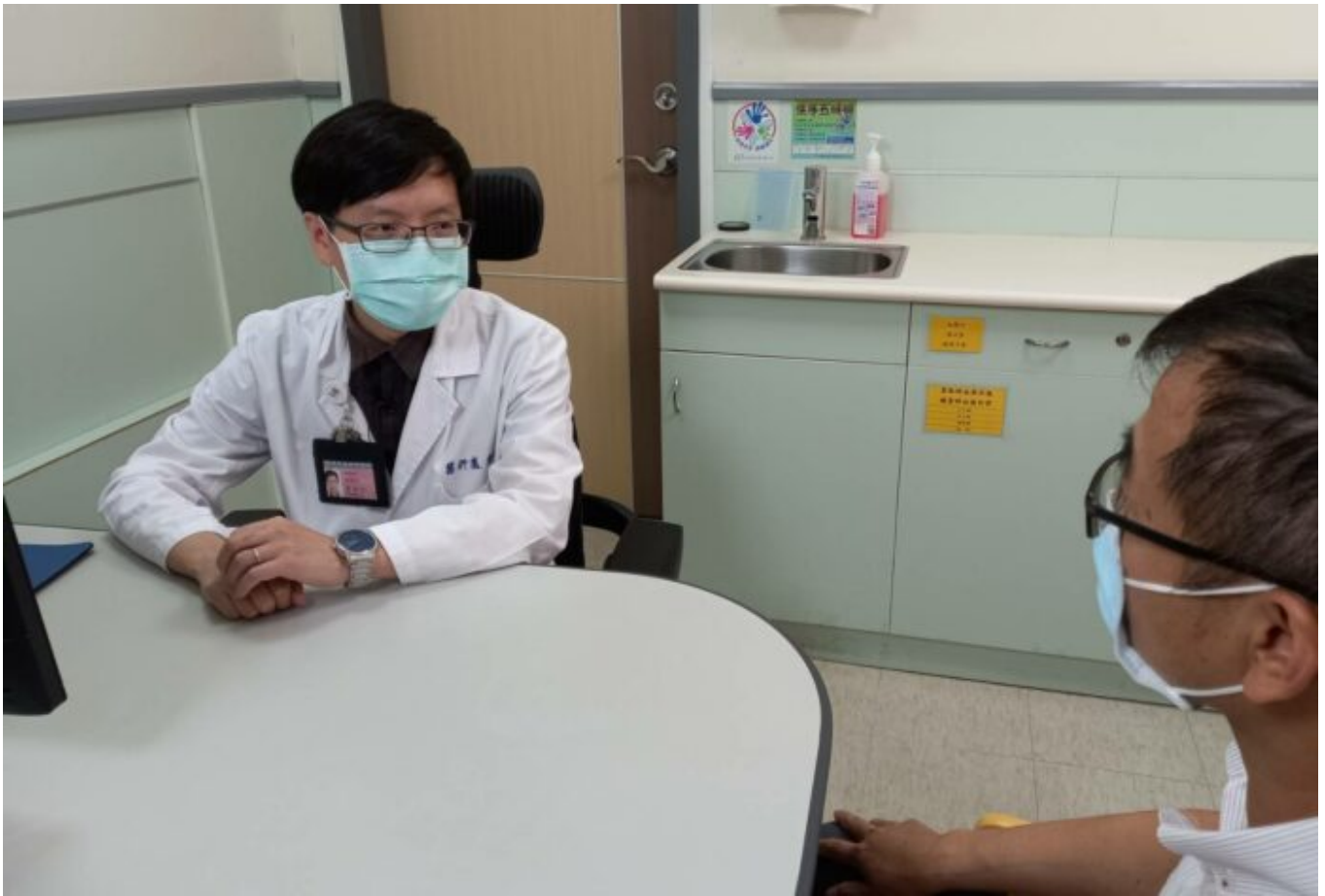


長新冠後遺症 嘉基談疫情中的憂鬱症

2022年8月2日



(相片提供 / 嘉基)

註：本文為報導、並非醫療評估或治療指導，若有身心健康疑問，請仍需與專業人士討論。

【林婉婷整理報導】持續未退的疫情，隔離、保持社交距離等政策，導致人際關係逐漸疏離，對精神健康亦造成衝擊，所謂「長新冠後遺症」（長期或慢性的新冠病毒感染症狀）中，憂鬱、焦慮症狀是常見症狀。嘉義基督教醫院提醒，憂鬱症常被當成心情不好而被忽視，因此隔離或染疫康復後，仍長時間情緒低落、難以調適甚至影響生活時，最好能就醫評估、及早治療。

嘉義基督教醫院精神科主任盧偉信說明，由於情緒會隨生活事件而有正常波動，因此憂鬱症常被輕忽。但研究顯示，許多種可能生理原因會造成憂鬱症，例如前大腦代謝下降、左腦與右腦活性不平衡、邊緣系統葡萄糖代謝上升會影響負向情緒、負向記憶、神經間的血清素、多巴胺、正腎上腺素濃度也會影響。因此，憂鬱症不僅是心情不好，而是生理已產生變化。

盧主任點出，憂鬱症常見病因除生理因素外，還會受環境、個性、壓力、孩童時創傷經驗、近期重大生活壓力、人格個性的特質等影響，而「隔離」所造成的孤獨感也是。無論是否有心理社會因素誘發，一旦進展到憂

鬱症，代表腦部生理功能已產生變化，進而造成身心症狀，干擾正常生活功能。

盧偉信提醒，目前憂鬱症治療包括藥物治療及心理治療等。而近年來也有新型經顱磁刺激治療（rTMS），透過非侵入性儀器，以磁場活化大腦功能的方式來治療憂鬱症。因此當出現失眠、食慾改變、對熱愛的事物興趣缺缺、情緒低落、注意力無法集中、思考變遲鈍、自我價值感低落、無法調適、持續2週以上且影響生活時，宜盡快就醫評估。