

現今社會生活壓力的大增，造成憂鬱症人口逐漸增加，據世界衛生組織發現，平均每一百人中就有三人罹患憂鬱症。

若長期有

一、憂鬱的情緒。 二、罪惡感。

三、自殺念頭。 四、睡眠障礙。

五、活動量減少。

六、不明疾病症狀如頭痛、頭昏、頸部酸痛、胸悶、自覺呼吸不暢、胸口痛等。

七、胃口食慾減退。 八、妄想。

九、性慾減退。若出現五項以上的症狀，就可能得了憂鬱症。

在中醫上認為“氣血沖和，萬病不生，一有拂郁，諸病生焉，故人身諸病，多生於郁”；“思者，脾與心病，...或有勞心思慮，損傷精神，致頭眩目昏，心虛氣短，驚悸煩熱者；有思慮傷心，至心神不足，而不能寐者，...有因思慮勞傷心脾，致健忘失事...。”故在辨証論治上可分幾型：肝氣鬱結；如多愁善慮，喜嘆息，兩脅脹滿，胸悶痛，月經不調等，可選用柴胡疏肝湯。

氣鬱化火：如性急易怒，頭痛目赤，則可選用丹？逍遙散加減。

2.心神失養：如心神不寧，精神恍忽，悲傷欲哭，數欠伸等，可選用甘麥大棗湯。

3.心脾兩虛：如失眠健忘，食慾不振，疲倦無力感，大便溏等，可選用歸脾湯加減。

4.脾腎陽虛：如精神萎靡，嗜臥少動，心煩驚恐，面色恍白等，可選用附子理中湯加減。

5.陰虛火旺：如心煩易怒，眩暉心悸，少寐，遺精腰酸等，可選用滋水清肝飲。

通常憂鬱症多由輕度演變為重度，若在輕度憂鬱的時候，及早發現，及早治療，預後通常會比較好，所以關心周圍的親朋好友，給予適度關心，而有憂鬱症的病人，配合適當的醫療，願意重整自己再出發，人生還是可以選擇的。