

## 2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

### 大專/社會組 科學文章表單

**文章題目：** 確定你是「真的」快樂嗎？來拆解難以察覺的心理未爆彈吧！

**摘要：**介紹高功能憂鬱症，條列可能的病症以及憂鬱症相關研究及成因，讓大眾能檢視現代社會的愈趨嚴重的心理學文明病，提高自身的意識以及認知。

**文章內容：** ( 限 500 字~1,500 字 )

現代人崇尚光鮮亮麗的生活，背後卻有潛藏的隱憂，當看似正常、陽光的朋友跟你說他遭遇挫折或需要支持時，要有危機意識去主動了解他的狀況，而非以外表直接判斷，事實上高功能憂鬱症患者依然可以工作賺錢、維持學業，此外有它又稱「微笑憂鬱」，如綽號所述是相對難以察覺到的心理疾病，因此讓我們來認識何謂高功能憂鬱症吧。

### **何謂高功能憂鬱症：**

高功能憂鬱症是一種特殊形式的憂鬱症，患者在外表上可能展現出正常的社交能力和職業成就，但內在卻可能感到極度沮喪和無助。這種病症往往會被忽視或是被誤解，因為患者乍看之下與常人無異，甚至因為罹患的族群部分是成功人士或外向的人，因此更難察覺！

### **高功能憂鬱症的徵兆：**

- 自我要求高：表面高度自律，很少麻煩他人，總是表現快樂。
- 獨處時憂鬱：當獨處時才會陷入憂鬱的各種行為狀態。
- 時常假裝：擔心如果自己的憂鬱情緒被身邊的人知道後會遭受異樣的眼光，所以在與他人互動時總是偽裝自己真實的感受，但實際上內心因此非常辛苦。
- 勉強自己：為了避免讓他人發覺自己的異樣，會勉強自己去展現出應該要有的人際狀態。

### **高功能憂鬱症的可能成因及研究：**

它是屬於憂鬱症的一種，不免俗的成因包括：家族史、基因遺傳、壓力情境、過去經歷、物質濫用、藥物使用、其他疾病的交互作用、心理因素等，但上述皆是心理疾病通常的致病成因，讓我們來討論憂鬱症以及現在治療的爭議吧！

憂鬱症是一種極其複雜的疾病，成因仍然未知，但是有一種說法不只出現在醫學教科書中，也廣為民眾所知，那就是憂鬱症是因為大腦的化學失衡所引起，特別是與血清素這種神經傳導物質有關，然而根據倫敦大學研究團隊執行傘狀文獻回顧 ( Umbrella Review ) 的研究中，他們識別並且整理了所有血清素和憂鬱症研究領域的現有證據，其中納入的研究甚至涉及數萬名參與者，雖然過去研究曾對個別領域進行過系統性回顧 ( Systematic Review )，但從古至今沒有一個研究有採用這種方法，竟然把所有不同領域的證據結合起來分析，實驗中比較了血液及腦液中血清素及其分解產物水平的研究，卻沒有發現被診斷患有憂鬱症的人與健康的人之間有存在任何明顯的差異，而對血清素受體和血清素轉運蛋白 ( 大部分抗憂鬱藥物針對的蛋白質 ) 的研究發現，憂鬱症患者血清素活性異常的證據非常微弱或是不一致，其中有的研究透過控制參與實驗者飲食中製造血清素所需的氨基酸，用來降低其血清素水平，結果沒有發現血清素缺乏與憂鬱症有關係，而另一些涉及數萬名患者的大型研究關注於基因的變異，像是血清素轉運蛋白的基因，但在憂鬱症患者和健康對照組之間沒有發現這些基因的差異，因此這些研究人員根據分析的結果得出結論：目前沒有證據支持憂鬱症是因為血清

素活性或濃度降低所引起的理論假設。

注：傘狀文獻回顧是目前證據等級最高的研究方法，在台灣尚未流行，簡單來說就是要總結許多研究的證據，包括針對同一問題或狀況不同所介入的措施得出的證據進行分析，或對來自多個研究同一介入措施但針對不同結果進行處理、研究所提供的證據進行分析。

系統性文獻回顧是針對研究論文所做的檢索研究。若要符合此條件，那麼一個文獻回顧就須要遵守透明度及可以再現這兩項標準，因以實際證據為準，所以醫學上普遍使用。

### 高功能憂鬱症的治療：

由此縝密的研究可以發現，目前市面上針對憂鬱症的藥物治療通常是抗抑鬱藥物，選擇性血清素再吸收抑制劑（SSRI）的方式很有可能是徒勞，甚至產生相關的副作用，選擇性去甲腎上腺素再吸收抑制劑（SNRI）相對有效，但以上都只能達到抑制的效果，雖然人們還未找出憂鬱症的真正成因以及有用的「治療方式」，但是針對高功能憂鬱症，心理治療，尤其是認知行為治療（CBT），被證明對處理高功能憂鬱症非常有效，生活方式的改變，包括規律運動、健康飲食和良好的睡眠習慣，也可以幫助緩解症狀。

### 參考資料

你微笑時快樂嗎？抱抱自己躲在暗處的憂鬱——《你需要的是休息，而不是放棄》：

<https://pansci.asia/archives/349771>

杏靈診所 - 淺談高功能憂鬱症：<https://www.reangel.com/Article.php?LI=815>

維基百科

UCL NEWS：<https://www.ucl.ac.uk/news/2022/jul/no-evidence-depression-caused-low-serotonin-levels-finds-comprehensive-review>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。  
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
  - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
  - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
  - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
  - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖