

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：樂觀開朗的 TA「竟然確診憂鬱症?!」卸下面具偽裝的「微笑憂鬱症」

摘要：「微笑憂鬱症」其實是一種保護機制，表現給外界的個性與內心的真實感受天差地別。因為害怕、擔心誤解，選擇將自己不好的一面隱藏起來，大家只要看見好的、正常的一面就好了。症狀不明顯不易被人發現，卻可能與重度憂鬱症差不多，若能努力學習說出自己的感受，情況一定會大大的改善。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

當人們聽到「憂鬱」不免認為一定是常常負面思考、悲觀主義者才有可能患上的心病。然而不知各位是否聽說過「陽光型抑鬱症」呢？

「陽光型抑鬱症」又稱「微笑憂鬱症」，而微笑憂鬱症 (Smiling Depression) 又被稱為高功能憂鬱症 (High Functioning Depression)，被視為一種非典型的憂鬱症。

微笑憂鬱症的症狀與重鬱症非常相似，但因為患者不會表現出典型的憂鬱症症狀（如極度悲傷、自卑）有時候甚至比普通人更普通，常導致身邊人甚至患者本人無法覺察自己的狀態，而導致病情的進一步惡化。

「微笑憂鬱症」患者習慣把負面的情緒（如鬱悶、委屈、憤怒）隱藏起來，表現給外界的一

定是正向的情緒（如愉快、活潑、開朗）。有的甚至會因為隱藏的不夠好，在獨自一人時會反省、自責，嚴重的話可能有崩潰或輕生的念頭產生。然而這種表



現方式可說是一種保護機制，害怕收到過多的關心或誤解，學習到只要表現的正常甚至是開朗、快樂，那就不必擔心被視為脆弱或需要幫助。

患者表現出來的大多是自信、活潑、開朗，但內心通常是自我否定、悲傷、自責。而這種長期的矛盾心理，累積下來可能導致言中的心理問題。

可能會有人說，為什麼不把自己的真實感受說出來呢？為什麼要把負面情緒埋藏在心裏呢？然而陽光型憂鬱症患者大多數為討好型人格，要不就是完美主義人格。

討好型人格顧名思義是指一味地討好他人而忽視自己感受的人格，是一種潛在的不健康行為模式。性格特點上，習慣性主動道歉、迎合他人、沒有自己的原則、不懂得拒絕、害怕給別人添麻煩、默默承受、內心自卑害怕他人的負面評價等。

討好型人格在人際關係上，對別人的感受特別敏感，特別在意別人對自己的看法，生怕自己做了什麼別人會不喜歡，越重視對方，越會擔心，導致做任何事情都小心翼翼，一個小錯誤也會懊惱很久。

因為那樣不討人喜歡、不可愛，所以當然不可能把自己的負面情緒公之於眾。

而處處要求完美的完美主義人格也是一種不健康的行為模式。「要求完美」用心理學的語言來說是一種傷害的武器。這種人的情感世界非常脆弱，他們的內心好像一層很薄的玻璃，一旦傷及，就難以復原，所以他們用周身美麗的陽光把自己和外界的真實隔離開。即使每個人都面臨生老病死，他們也難於接受。他們會塑造出一個極為虛假的自我，然後在這種陽光的自我中陶醉，最後，在這種陶醉中將自我毀滅。

其次社會期望和自我評價也是陽光型憂鬱症心理機制中的重要因素。患者感受到外界對他們應該擁有的正面情緒和行為的期望，使他們感到壓力重重。同時患者對自己設定過高的期望，感覺無法達到社會標準，進一步加深內在的矛盾和悲傷。

微笑憂鬱患者並不容易發出求救，然而願意幫助時需要多點耐心且敏感。因為就算真的需要幫助，患者還是會非常敏感且不願正視自己的情緒及遇到的問題。也希望家人或是朋友，能夠提供無壓力且開放的空間，有助於釋放壓力並放鬆，並且鼓勵將自身想法說出來，也不要想太多尚未發生甚至不會發生的糟糕結果。

預防憂鬱症改善情緒怎麼吃最好?
營養師提醒：攝取 4 種營養很重要

維生素D 缺乏會導致焦慮、肌肉無力、骨鬆 蘑菇類、雞蛋、日曬	色胺酸 是製造血清素的關鍵元素 牛奶、乳酪、香蕉
維生素B群 對維持神經系統運作至關重要 全穀類、肉類、深色蔬菜	Omega-3脂肪酸 幫助減輕憂鬱症和延緩腦部退化 深海魚、藻油、亞麻仁油

資料來源：高敏敏營養師 | 潮健康

而改善的方法包括但不限於：藥物治療（遵照醫囑服藥，多補充維生素D、維生素B、Omega-3脂肪酸及色胺酸）、心理諮商（學會表達自己的感受）、培養良好的生活習慣（保持充足睡眠、培養運動習慣、健康飲食習慣）

其實心理生了病就像身體生病一樣，只要找到問題的癥結，並對症下藥就可以使生病的部位慢慢醫治好。憂鬱症不可怕、也不是什麼丟臉的事，好好地尋求幫助，努力改變自己，真正的陽光總有一天會照在你身上的。

參考資料

【微笑憂鬱症：面帶笑容的人不一定是快樂的】

https://neihu-mindclinic.com.tw/medical_information/smiling-depression/

【微笑憂鬱症是什麼，微笑抑鬱症看這裡】

<https://www.moodclinic.com.tw/smile-depression/>

【陽光型憂鬱症，專業醫師解開陽光下的隱藏悲傷】

<https://www.moodclinic.com.tw/sunshine-depression/>

【隱密且危害的陽光型抑鬱你有嗎？】

<https://www.healthnews.com.tw/article/56146>

【維持好心情必吃 15 種食物！ 營養師：靠飲食預防憂鬱症 還不用怕胖】

<https://woman.udn.com/woman/story/123165/7291960>

<https://www.sanplanetnews.com/wp-content/uploads/2021/10/download.jpg>

<https://coolhealth.sharkcdn.io/blog/4d39c8358bb3cccaa57accd027bc15216318da7c.jpg>

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