

## 2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目： 什麼是抑鬱症

摘要：

抑鬱症是嚴重心理疾病，成因複雜，影響情緒與行為，可透過藥物、心理治療及生活調整改善。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

### 一、抑鬱症的定義與分類

抑鬱症 ( Depression )，又稱憂鬱症，是一種常見但嚴重的心理障礙，主要特徵是持續性的情緒低落、興趣喪失、精力減退，以及對日常活動失去樂趣。抑鬱症並非單純的情緒低落，而是一種影響個人心理與生理狀態的疾病，可能導致嚴重的功能損害，甚至引發自殺行為。

根據《精神疾病診斷與統計手冊》( DSM-5 )，抑鬱症可分為多種類型，其中最常見的包括：

#### 1. 重度抑鬱症 ( Major Depressive Disorder, MDD )

患者經歷至少兩週的嚴重情緒低落，並伴隨其他症狀，如失眠、食慾改變、注意力不集中、自責或自殺念頭等。

#### 2. 持續性抑鬱症 ( Persistent Depressive Disorder, PDD，又稱心境惡劣症 )

這種抑鬱症持續時間較長，至少持續兩年以上，但症狀可能較輕微，不如重度抑鬱症嚴重。

#### 3. 雙相情感障礙 ( Bipolar Disorder )

患者在抑鬱與躁狂 ( 過度亢奮 ) 狀態之間來回波動，抑鬱期與重度抑鬱症相似。

#### 4. 產後抑鬱症 ( Postpartum Depression )

這種抑鬱症發生於產婦生產後，可能由荷爾蒙變化、壓力、睡眠不足等因素引起。

### 二、抑鬱症的成因

抑鬱症的成因是多方面的，涉及生物、心理和社會環境等因素。

#### 1. 生物因素

##### • 神經遞質失衡

研究顯示，抑鬱症與大腦內某些神經遞質 ( 如血清素、去甲腎上腺素和多巴胺 ) 水平異常有關。血清素的不足可能導致情緒低落，而多巴胺功能異常可能使個人喪失快樂感。

##### • 大腦結構變化

影像研究顯示，抑鬱症患者的海馬體 ( 與記憶和情緒調節相關的大腦區域 ) 體積較小，這

可能影響他們的情緒處理能力。

## 2. 心理因素

- 童年創傷

童年時期的創傷（如虐待、忽視、父母離異等）可能影響大腦發育，使個人長大後更容易患上抑鬱症。

- 負面思維模式

抑鬱症患者通常具有負面的思維模式，例如過度自責、對未來悲觀等，這些思維方式可能加重抑鬱症狀。

## 3. 社會與環境因素

- 壓力事件

生活中的重大變故（如親人去世、失業、感情破裂等）可能成為抑鬱症的誘發因素。

- 社交孤立

缺乏社會支持或人際關係緊張的人更容易感到孤獨，從而增加抑鬱症的風險。

- 經濟狀況

低收入或經濟壓力較大的人可能因生活困難而產生較高的抑鬱風險。

## 三、抑鬱症的症狀

抑鬱症的症狀可以分為情緒、認知、行為和生理四個方面：

### 1. 情緒症狀

- 持續性情緒低落
- 失去對生活的興趣與快樂感
- 易怒或焦慮

### 2. 認知症狀

- 注意力不集中
- 自責或自卑
- 對未來悲觀絕望

### 3. 行為症狀

- 變得消極退縮，避免社交活動
- 可能有自殘或自殺行為

### 4. 生理症狀

- 睡眠問題（失眠或嗜睡）
- 食慾改變（暴飲暴食或食慾不振）
- 精力不足，常感疲憊

## 四、抑鬱症的診斷與治療

### 1. 診斷方法

抑鬱症的診斷通常由精神科醫生或心理學家根據患者的症狀進行評估，並可能使用以下工

具：

- 心理測量表：如貝克抑鬱量表 ( BDI ) 、漢密爾頓抑鬱量表 ( HAM-D ) 等。
- 生理檢查：排除其他可能導致類似症狀的疾病 ( 如甲狀腺功能失調 ) 。

## 2. 治療方法

治療抑鬱症的方法主要包括藥物治療、心理治療和生活方式調整。

- 藥物治療
- 常用抗抑鬱藥包括選擇性血清素再吸收抑制劑 ( SSRIs , 如百憂解 ) 、三環類抗抑鬱藥 ( TCAs ) 、單胺氧化酶抑制劑 ( MAOIs ) 等。
- 藥物效果通常需要數週才顯現，且需在醫生指導下服用，以避免副作用。
- 人際心理治療 ( IPT ) ：改善人際關係和情感問題。
- 社交支持：與家人、朋友保持聯繫，參加社交活動，能有效減少孤獨感。

## 五、結論

抑鬱症是一種影響全球數億人的心理疾病，其成因複雜，包括生物、心理與社會因素。儘管抑鬱症可能帶來嚴重的影響，但透過藥物治療、心理治療和健康的生活方式，大多數患者都能夠有效改善病情。提高對抑鬱症的認識、減少社會污名，並鼓勵及早治療，是幫助患者走出困境的關鍵。

參考資料:ChatGPT

出處:ChatGPT

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