

2022年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】
大專/社會組 科學文章表單

文章題目：來自憂鬱症的溫柔
文章內容：
<p>在現代社會中，憂鬱症的比例逐漸增長，甚至成為全球最常見的心理疾病的主要原因，作為一種精神疾病，憂鬱症卻很難判斷與理解，許多人會將憂鬱症認為是單純的情緒低落，導致許多人得病時，卻無法馬上得到該有的治療。</p> <p>每個人都會有情緒低落的時候，不論是生活不順又或是考試失利，甚至連天氣都可能影像到我們的心情，就算是沒來由的消沈，也都會隨著時間慢慢淡去。</p> <p>但憂鬱症就不是這回事了，憂鬱症屬於醫學上的情緒障礙，與情緒低落不同的是，他無法靠意志來改變，更沒辦法靠時間去痊癒，從飲食到工作，嚴重影響著患者生活。</p> <p>憂鬱症不只包含情緒上的改變，甚至會對平時喜愛的事物都提不起勁，改變食慾、是睡或是失眠、焦躁或遲鈍、渾身乏力，對於自身的價值感到懷疑，想要輕生的念頭。</p> <p>憂鬱症除了行為上的症狀，還會有腦部的臨床表現，包含憂鬱症患者的額葉及海馬體會相較正常人的小；雖然神經系統科學家始終無法完全詮釋導致憂鬱症的原因，目前不論醫學還是科學上，都無法有效預防憂鬱症的到來，加上憂鬱症的病症都是出自無形的改變，我們也很難發現周遭的人是否有這些病症。</p> <p>根據美國心理健康研究中心數據表示，平均每一位精神疾病患者，需要花至少十年的時間去接受治療，尋求幫助，雖然無法有效的預防，但醫學上還是有許多治療方式來協助患者去緩解病症。</p> <p>因此，如果你或是你身邊的人正受憂鬱症的困擾，請鼓勵他們至醫院或是診所進行求助，邁出第一步永遠是最困難的，請讓他們知道，並不用為了憂鬱症感到羞恥，當成一般疾病去面對即可，並不能靠硬撐去克服，這不像一般感冒一樣可以自癒。</p>
參考資料
需註明出處。 https://kknews.cc/zh-tw/psychology/m98vl5p.html

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 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