

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	精神部	編號：7930052
主 題	憂鬱症的治療	2004.01.16 訂定
製作單位	GW07 病房	2021.03.25 四修

一、藥物治療

抗憂鬱劑可以穩定情緒，當合併有焦慮或精神症狀時，給予抗焦慮劑或抗精神病劑以輔助治療。需用藥 2-3 週後才會產生穩定情緒的效果。



Zoloft(樂復得)50mg



Venlafaxine XR Cap (煩清) 75mg



Escitalopram(替你憂)10mg

二、職能及團體治療

藉由人際互動團體、支持性團體、生活討論會等，學習社交互動及解決問題技巧。

三、心理治療

藉由心理治療讓病人學習正向思考與行為，增進壓力調適。

四、其他治療

(一)電痙治療：當藥物效果不佳，或有自殺高危險時可考慮使用。

(二)重複透顱磁刺激術：以高頻刺激腦部，改善憂鬱症狀。

(三)光線治療：到戶外曬太陽，從每天 15 分鐘開始，之後每週增加 15 分鐘，逐漸增加至每天一小時。

(四)運動療法：有氧運動如：慢跑、騎固定式腳踏車、游泳等，每次 30 分鐘以上。

五、復健治療

(一)日間病房：病情穩定後，白天來院參加復健活動，培養獨立生活能力、增進問題解決技能、學習人際互動及養成規律作息。



(二)社區復健中心：提供憂鬱症病人多元且個別化復健，以恢復或維持社會及職業功能，使其順利回歸社區。

參考資料：

陳春蘭、曾錦花、蕭妃秀(2019)·雙向情緒障礙症及憂鬱症之護理·於蕭淑貞總校閱，精神

科護理概論（十版，445-452 頁）· 華杏。

Kvam, S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. H., & Hovland, A. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 202, 67-86.<http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.063>

Sit, D. K., McGowan, J., Wiltout, C., Diler, R. S., Dills, J. J., Luther, J., Yang, A., Ciolino, J. D., Seltman, H., Wisniewski, S. R., Terman, M., & Wisner, K. L. (2018). Adjunctive bright light therapy for bipolar depression: A randomized double-blind placebo- controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 175(2), 131-139.<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16101200>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！