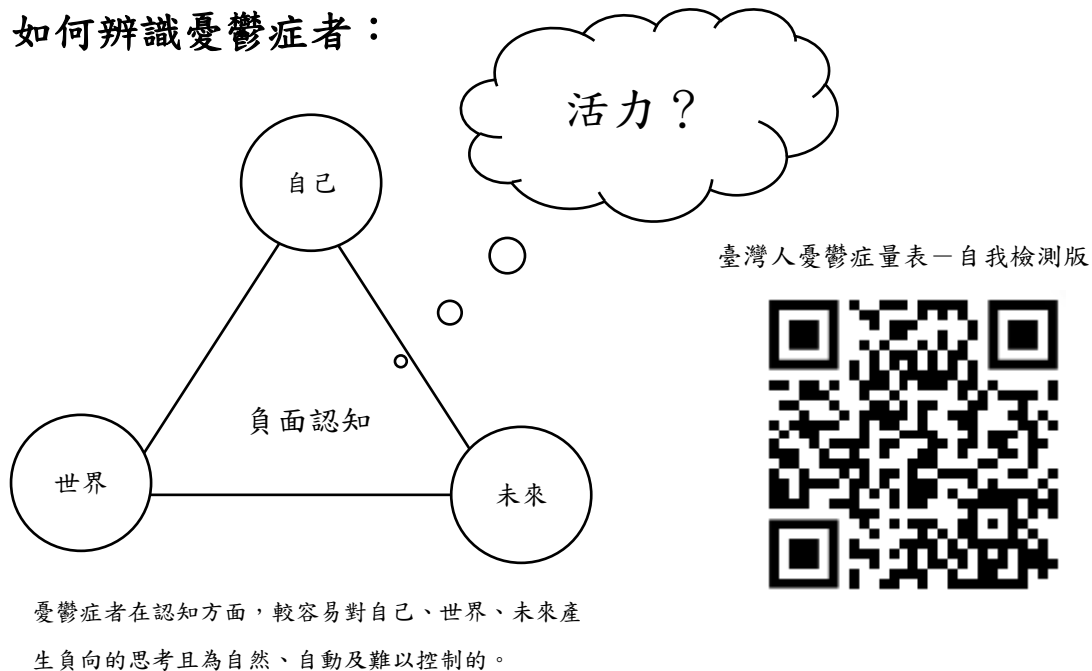


憂鬱情緒 vs. 憂鬱症

	憂鬱情緒	憂鬱症
憂鬱程度	弱	強
持續時間	較短	較長
日常生活	障礙相對小	無法正常運作，無力做事
旁觀者的角度	多半可以理解	無法理解的地方很多
工作&興趣	嘗試後可以轉換心情	完全無法投入
事件的影響	遇到好事心情多少會變好	即使遇到好事發生，心情也難以變好
抗憂鬱藥物效果	沒有效果	效果明顯（憂鬱症涉及生理層面）
自殺	較少見	有可能自殺
原因	較明確	較不明確

如何辨識憂鬱症者：



如何協助憂鬱者？

三不原則：「不鼓勵、不責備、不反駁」

1. 不鼓勵：不走正能量精神喊話路線。
2. 不責備：不要對當事人說，什麼都是他的錯。
3. 不反駁：不要一直表示他說的都是錯的，傾聽即可。

我們可以：

1. 傾聽、關心、有耐心的陪伴。
2. 「適時的」一起外出運動（不強迫）。
3. 協助當事人尋求師長、教官與專業資源的協助。

提醒：在協助別人的時候，請記得也要多照顧自己，讓自己做個幸福的實踐者。