

## 壹、重要行事

### 【住宿組】

住宿生八、九、十月慶生會已於 105 年 10 月 13 日在歡樂的氣氛中順利完成。

### 【學務處】

- 一、九年級利嘉林道負重訓練提前至 105 年 10 月 18 日、19 日進行。
- 二、運動會延至 105 年 12 月 24 日(六)舉行，105 年 12 月 26 日(一)補假一天。

### 【輔導室】

- 一、十二年國教適性入學宣導講座已於 105 年 10 月 13 日辦理完成。
- 二、性別平等教育講座—「性別好好玩」於 105 年 10 月 20 日週會時間辦理。

## 貳、宣導事項

### ★談「季節性憂鬱症」

「老師，我最近覺得不知道怎麼了，沒有動機念書，每天都想睡覺，而且一睡都睡好久，可是睡起來又很疲倦，什麼事都不想做，覺得自己好沒有用，晚上都一直在作夢，莫名其妙地難過想哭，很多事都會想到很壞的結果，不知道自己為什麼要念書，好想休學………」個案邊說就邊哭起來了。

在詢問個案關於發生這種現象時間起迄、過去的病史、排除可能的生理因素、瞭解現在的生活狀況、出外運動習慣等等，似乎個案狀況發生時間與氣候變化狀況有關，初步推測可能是「季節性憂鬱症」，在確定個案沒有立即性的危機及有友人的陪同之下，請個案每天都要出去運動運動及多曬曬太陽，並預約個案再過來晤談以確定個案狀況。

根據歐美精神醫學界研究顯示，在日照比較少的日子裡，因為陽光微弱會影響腦部"松果體"褪黑激素的分泌，進而導致憂鬱症容易復發，這種在日

照不足的日子裡發生的憂鬱症，精神醫學界稱為"季節性憂鬱症"。臨床症狀為情緒焦慮憂鬱、對任何事情都不感興趣、倦怠感、嗜睡、暴食、注意力不集中等。症狀多半出現在秋冬之際，延續至次年春天，有時在連綿數日的陰雨天氣下也會發生。

治療季節性憂鬱症，除了傳統的藥物治療外，常合併或單獨使用光照治療。尤其嗜睡、暴食等症狀，對光照治療的反應特別好，若環境氣候許可，每天增加出外在日照下的時間，有助於憂鬱情緒的改善。另外可從「飲食、運動與草本輔療」三方面著手，如果這些症狀持續超過兩個星期以上，且嚴重影響工作和日常生活，應盡快就醫尋求協助。

出處:諮商心聞報 059 期