

# 抑鬱症的成因



## 簡介

與其他疾病不同，要解釋什麼導致抑鬱症並不簡單直接。一般來說，抑鬱症可能是由多項因素造成，包括從輕微至嚴重的壓力，以及由生理、基因或性格等因素引致的易感性或抑鬱傾向。

每種類型的抑鬱症都與多種不同的原因相關。精神病性抑鬱症（同時出現妄想和幻覺的症狀）或憂鬱型抑鬱障礙（對近乎所有事物都失去興趣、對能令大部分人快樂的事情缺乏正面反應）與生理因素較有關係，而非憂鬱型的抑鬱症則較易受到性格和生活壓力影響。

## 基因

有充份證據顯示，基因對於一個人的抑鬱傾向起了重要的作用，尤其是憂鬱型抑鬱症、精神

此概覽所提供的資訊包括：

- 引發抑鬱症的因素
- 需要謹記的要點
- 更多資訊和支援

病性抑鬱症或躁鬱症。抑鬱症通常不僅僅由一組基因引致，而是歸咎於多組基因。

抑鬱傾向可以是遺傳的。如果親生父母其中一位被診斷患有抑鬱症，遺傳這種疾病的風險約為四成，其餘六成是由環境因素造成的。如果沒有生活壓力，抑鬱症不一定會被引發，但觸發抑鬱症的風險仍很大程度上由基因決定的。

## 生物化學因素

我們對人類大腦的了解仍然相當有限，因此我們未能得知實際上大腦如何改變並引發抑鬱症。我們暫時所知的是，在大多數臨床抑鬱症中，神經遞質的功能都受到干擾。神經遞質是一種化學物質，可將神經信號從大腦的一部分傳遞到另一部分。大腦中有許多負責不同工作的神經遞質，而影響情緒的三個重要神經遞質是血清素、去甲腎上腺素和多巴胺。



在大腦正常運作下，神經遞質與數組神經細胞相互作用，而神經訊號的強度在傳遞過程中會維持不變。反之，在抑鬱症患者的大腦中，負責情緒調節的神經遞質未能正常發揮作用，以致神經訊號在傳遞途中被耗盡或破壞。

## 生理疾病

簡單而言，當我們的身體出現毛病時，我們或會感到不適或疼痛，也可能因此難以去做我們喜歡的事。這一切都會使我們情緒低落，甚至引發抑鬱症。

生理疾病亦可以透過改變身體機能而導致抑鬱症。即使我們未因疾病感到沮喪，我們仍可能患上抑鬱症，舉例說：

- 某類癌症已知可以引發抑鬱症，但患者或未能察覺
- 免疫功能受損可能會導致抑鬱症，但還需要進一步研究以確立當中關係

## 大腦衰老

隨著年齡的增長，我們大腦廣泛的功能會開始衰退，負責調節情緒的神經遞質或遭影響。當我們同時思考導致大腦變化的原因和抑鬱症時，有三項成因值得一提：

- 遲發性抑鬱症：患有認知障礙症的老年人可能會患上較嚴重的抑鬱症，如精神病性或憂鬱型抑鬱症，顯示了大腦中連接某些基底核和額葉區域的路徑遭到破壞
- 這些大腦的變化能反映衰老的過程，而此在基因上較容易退化的人士上更為明顯

- 然而，其他人或因高血壓或短暫性腦缺血發作（俗稱「小中風」，通常較難察覺）而患上抑鬱症。良好的血壓控制，可以降低部分人患上抑鬱症的風險。

## 性別

抑鬱症的形成或與性別有關，但我們對此尚未有完整的解釋。患有憂鬱性抑鬱症的男女比例近乎對等，但有研究顯示，女性患上非憂鬱性抑鬱症的機會卻較男性高。以下是對此的部分解釋：

- 女性較傾向「內化」壓力，使她們患上抑鬱症的風險增加
- 調查對象中有很多對婚姻不滿或需要照顧多個孩子的女性
- 賀爾蒙的平衡從青春期開始有所轉變，這或是使女性更容易患上焦慮症（可能是抑鬱症的先兆）或抑鬱症的原因

## 壓力

我們需要知道，幾乎每個人都會因某些事情而感到壓力和沮喪。大多數人在幾天或幾週內克服壓力或抑鬱，有些人卻無法擺脫這些情緒。壓力導致抑鬱的途徑包括：

- 過去或長期的壓力會增加在人生後期患上抑鬱症的機會，舉例說，在一個凡事都漠不關心的家庭長大，會提高成年時患上抑鬱症的風險
- 影響個人自尊的事情，如親密關係或婚姻破裂



**Black Dog  
Institute**

- 感到羞恥，如認為自己未能達到個人或他人的期望

### 性格

具備以下性格特質的人比其他人較容易患上抑鬱症，在前四項因素的情況較為嚴重者患上抑鬱症（尤其是非憂鬱性抑鬱症）的風險更高：

1. 高度焦慮
2. 羞怯，以逃避社交和/或含蓄內向的方式展示
3. 自我批評或自我價值低
4. 人際關係敏感度高
5. 完美主義
6. 自我關注的傾向

### 需要謹記的要點

- 抑鬱症的成因非只一個，相反，它是由壓力和個人的抑鬱傾向綜合而成
- 抑鬱症的發病傾向是可以遺傳的
- 其他可引致抑鬱症的生理因素包括疾病、衰老和性別
- 壓力可引發抑鬱症，但更重要的是了解壓力對個人的意義
- 某些性格特質會帶來患上非憂鬱性抑鬱症的風險

### 聯絡我們

**Coolminds ([www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com))**

Email: [hello@coolmindshk.com](mailto:hello@coolmindshk.com)

### **Black Dog Institute**

Email: [blackdog@blackdog.org.au](mailto:blackdog@blackdog.org.au)

### 更多資訊和支援

- [Mind Hong Kong - 「抑鬱症」](#)

- [衛生署學生健康服務 - 「認識抑鬱症」](#)
- [衛生署學生健康服務 - 「情緒健康」](#)

### 中英雙語電話熱線

- 撒瑪利亞會 24 小時電話熱線：**2896 0000**
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 24 小時電話熱線：**2389 2222**
- 生命熱線 24 小時預防自殺熱線：**2382 0000**
- 生命熱線「青少年生命專線」：**2382 0777**（下午 2 時至凌晨 2 時）
- 醫院管理局 24 小時精神健康專線：**2466 7350**

### 中文電話熱線

- 協青社 24 小時求助熱線：**9088 1023**（於上午 10 時至下午 6 時提供 WhatsApp 對話服務）
- 香港青年協會「關心一線」熱線：**2777 8899**（星期一至六下午 2 時至凌晨 2 時）

這份小冊子由 The Black Dog Institute 撰寫，Coolminds 獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds 團隊將原原本本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds 是由 Mind HK 及啟勵扶青會共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 [www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)

特別鳴謝 The Black Dog Institute 捐贈出他們的資源並讓我們將其改動編修以切合本港環境。如欲查閱原始版本，請到 The Black Dog Institute 網站：[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)



**Black Dog  
Institute**