

## 陷入憂鬱該怎麼辦？淺談大學生憂鬱情緒、生活適應

心靈花園

「芮心為大一新生，來到新環境本該覺得新鮮期待，參加許多活動認識新朋友，然而芮心卻覺得對每一件事情都提不起勁，下課後僅想一個人待在宿舍，也會不由自主的陷入憂鬱情緒當中，芮心開始覺得會不會換個環境就會好轉，因此浮現重考或轉學的打算，但又無心去準備，芮心不知道自己怎麼了。」

你是否曾經歷過和芮心相同的經驗？又或是正處在類似的困擾之中？高中時我們或多或少對於大學都抱有某種憧憬，就像芮心一樣，但事實上從高中邁入大學是一個相當大的轉變過程，每位小大一們都需要面對到該如何「適應」的問題。根據「大一新生學校生活適應量表」的分類，我們可以從5個部分來檢視自己的適應狀況，分別是同儕關係、學習適應、自我接納、師生關係，以及時間管理(黃韞臻、林淑惠，2014)。

1. 同儕關係：高中時同儕間都一直相處在一起，但大學就不一定會有這樣的情形，人際互動上可能會有一些變化，而自己在大學新環境中和同學的互動、相處順利嗎？
2. 學習適應：不同於高中的學習方式，大學不再是只要讀好書就好，在學習環境、策略上是否能夠習慣？
3. 自我接納：情緒、對自己的看法都是重要的，當換到大學的新環境時，是否能調適好自己的情緒？同時對於自我概念上是否有因為新環境而產生些變化呢？
4. 師生關係：大學的老師和高中老師也不相同，不會時時刻刻的照顧學生，換到大學環境中，和老師之間的互動情形，是否還ok呢？
5. 時間管理：大學生活不像高中生活一般，課表上都安排得好好的，大學要選修哪堂課、安排什麼活動，都要自主規劃。對某些人來說也可能是第一次離開家裡。因此可以想想自己在時間規劃、生活作息上的步調是否能習慣呢？

另外，適應問題常會伴隨著憂鬱情緒出現，但憂鬱情緒其實不等於憂鬱症。憂鬱情緒指的是一種處於低落、無力、難感覺到開心，就像是被困在負向情緒漩渦的感覺。當這樣的憂鬱情緒持續2週以上，同時出現失眠、食量變多或變少、注意力降低、自殺意念…等情況，就有憂鬱症的可能。在情緒憂鬱時，找人分享心情、運動…等，找到讓自己心情好一些的事情是重要的。

最後，可以適當的尋求專業的協助，以下提供一些資源：

### 1. 淡江大學諮商暨職涯輔導組

可以預約商或心理健康操(電子郵件方式談困擾)，周五也有免費的精神科諮詢門診，詳細情況都可以到諮輔組詢問

地點：商管大樓B408

電話：2621-5656 # 2221、2491、2270

時間：週一至週四，8:00~21:00，週五，8:00~17:00。

網路預約：<http://spirit.tku.edu.tw:8080/tku/main.jsp?sectionId=4>

### 2. 董氏基金會

憂鬱症相關資訊、資源能使用。

線上憂鬱量表<https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/overblue.asp>

### 參考文獻

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

2. 黃韞臻, & 林淑惠. (2014). [大一新生學校生活適應量表] 之發展. 測驗學刊, 61(2), 259-281.

2020/03/22