

瞭解抑鬱症



Understand Depression – Chinese

抑鬱症不僅僅是情緒低落—這是一種嚴重的疾病。抑鬱症患者發現每天都無法正常生活。抑鬱症對生理和心理健康都會產生嚴重的影響

你要如何知道有人不光是憂愁而是有抑鬱症呢？

假如有人出現以下這些症狀**超過兩個星期**的話，他就有可能患有抑鬱症：

- 在大多數時間感到憂傷、情緒低落或者痛苦

或者

- 對於大多數慣常從事活動都沒有興趣或者樂趣。

並且出現下列4類中的至少3種症狀：

1. 行爲

- 停止外出
- 工作時不能完成任務
- 疏遠親密的家人和朋友
- 依賴酒精和鎮靜劑
- 不再去做喜歡做的事情
- 不能集中精神

2. 思想

- “我是個失敗者。”
- “都是我的錯。”
- “我從來就沒遇到過好事。”
- “我一點用都沒有。”
- “生活沒有意義。”

3. 感受

- 覺得無法抵抗的心情
- 內疚
- 易怒
- 煩躁
- 沒有信心
- 不高興
- 猶豫不決
- 失望
- 悲慘
- 憂愁

4. 身理方面

- 隨時都覺得疲勞
- 感到噁心且筋疲力盡
- 頭痛且肌肉疼痛
- 腸絞痛
- 睡眠問題
- 沒有胃口或者胃口改變
- 顯著的體重增加或減少

在大多數情況下，如果不進行治療，抑鬱症將持續數星期或者數月。假如沒得到正確的治療，那麼抑鬱症很可能復發。

什麼因素使人更容易患抑鬱症？

一些與抑鬱症有關係的事件或情況：

- 家庭衝突
- 孤立或孤獨
- 失業
- 有嚴重的疾病
- 服用藥物和酗酒
- 腦部和化學性改變
- 有家人患有抑鬱症。

記住：每個人的情況都不同，並且通常是以上多種因素的結合而使人易患抑鬱症。

抑鬱症很普遍嗎？

非常普遍。每年澳洲有大約一百萬成年人和十萬青少年患抑鬱症。

平均而言，有五分之一的人在一生中會患抑鬱症；其中，女性比例為四分之一，男性比例為六分之一。

抑鬱症的治療方法有哪些？

抑鬱症常常未被發現或未得到治療。

對不同類型的抑鬱症需採用不同的治療方法。這些治療方法可包括：爲了預防和治療輕度抑鬱症而採用的身體鍛煉，還有針對更嚴重的抑鬱症而採用的心理及藥物治療。

瞭解抑鬱症



Understand Depression – Chinese

心理治療

心理治療處理對抑鬱症患者有顯著影響的問題，比如改變人們消極的思想模式或者找出處理人際關係的困難。

認知行為療法(CBT: Cognitive behaviour Therapy)可幫助人們糾正消極的思想模式。CBT是一種結構化的治療方法，該方法認為人們的思想方式會影響他們的感受。

人際關係療法(IPT: Interpersonal Therapy)也是一種結構化的治療方法，該方法側重於改善人際關係。

心理治療可以幫助患者：

- 改變消極的想法和感受
- 鼓勵患者參與各種活動
- 加速患者的恢復
- 防止抑鬱症的復發
- 找出對付病症的方法並保持健康

藥物治療

抑鬱症患者通常感到身體不舒服。

抗抑鬱藥物治療可以緩解抑鬱症患者身體上的症狀。

針對抑鬱症的藥物治療是不會上癮的。

許多人擔心抗抑鬱藥的潛在副作用。但是，當抑鬱症沒有得到有效地治療時身體狀況通常會變得更加糟糕，瞭解這一點很重要。

最重要的是找出有效的治療方法。

人們嘗試的很多辦法都沒有針對病症的根本原因去治療。比如，安眠藥或者簡單的心理輔導都是沒有效果的，即使這些辦法能暫時緩解病情。

這裏有很多實踐證明有效的治療方法。每位患者都需要找出適合自己的治療方法。

如何幫助抑鬱症患者？

抑鬱症患者不會靠自己就能好起來。他們需要家人、朋友與/或醫護工作人員（如醫生或心理專家）的幫助。請瀏覽 www.beyondblue.org.au 並點擊連結 Find a Doctor (找醫生)。

從抑鬱症中恢復是很常見的事。耽誤治療可能會耽誤復原。

你可通過做以下事情來幫助患者：

- 協助他們從網站或圖書館獲得資訊
- 建議他們去看醫生或醫護工作人員
- 協助他們預約
- 陪伴他們去看醫生或醫護工作人員
- 在看完醫生後詢問他們看病的情況
- 鼓勵或引導他們參與社交活動
- 不鼓勵他們沉迷於酒精或藥物。

下面這些做法是無用的：

- 強迫他們“快點擺脫出來”、“做好該做的事”或者“振作起來”
- 遠離或者躲著他們
- 告訴他們，他們只是需要忙起來或者更經常地外出
- 強迫他們參加更多的社交聚會或者教他們藉藥物或酒精來消除感受

假如你或者你認識的人需要幫助，請向你的家庭醫生或者其他醫護工作人員諮詢恰當的治療方法。

推薦的抑鬱症網站

www.beyondblue.org.au

有關抑鬱症、焦慮症和雙相情感障礙症的資訊

www.ybblue.com.au

beyondblue 針對青少年的網站

www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia

電話: 02 9840 3333

查詢詳情

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au

Phone: 02 9840 3333

© beyondblue: the national depression initiative, 2007.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

電話: (03) 9810 6100

傳真: (03) 9810 6111

電郵: bb@beyondblue.org.au

網站: www.beyondblue.org.au



This information sheet was jointly developed by
Multicultural Mental Health Australia and beyondblue:
the national depression initiative

Help regarding mental health issues is available in Brisbane through the Connecting Community Project.
Connecting Community is funded by the Australian Government under the Mental Health Respite Program.

Contact: www.bsdgp.com.au