

瞭解抑鬱症



Understanding depression - Chinese Traditional

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：為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



Understanding depression - Chinese Traditional

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