



nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 45

抑鬱症 是可以治療的



注意力
無法集中

食欲不正常

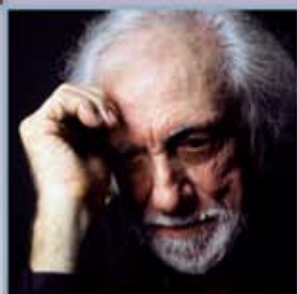


沒有精力，
感到無精打采



感到憂傷

感到沒有希望



每個人都有感到憂傷的時候，但是，如果你憂傷的時間超過了兩週，或者對事物失去了興趣或興致，就可能患上了抑鬱症。

請向你的醫生諮詢。



抑鬱症是一種疾病

抑鬱症的症狀不僅僅只是感到悶悶不樂而已。

- 抑鬱症是一種疾病，影響患者的情緒和身體健康。
- 抑鬱症會使某些疾病更難對治，例如關節炎，糖尿病和心臟病。
- 有些人認為，抑鬱症常見於老年人中。這並不正確，抑鬱症與年齡無關，沒有人應該與抑鬱症為伴。

抑鬱症是可以治療的

- 定期體育運動能改善輕度到中度抑鬱症的病情，甚至有助於預防抑鬱症，例如每天快步行走。
- 治療方法也包括藥物和諮詢輔導，或者兩者兼有。
 - 中度到重度抑鬱症患者或許需要接受藥物治療。
 - 有許多藥物都可以安全有效地治療抑鬱症。藥物治療的療效要4到8週才能完全體現。諮詢輔導對治療抑鬱症也有幫助。請諮詢你的家庭醫生或護士
 - (nurse practitioner, 也稱“護理醫生”)，或者約見社工、心理學家或精神病醫生。



怎樣幫助患有抑鬱症的人

- 在情感上給予支持和鼓勵，還要堅持耐心對待。
- 鼓勵患者尋求治療，還要鼓勵他們治療要有始有終，不能半途而廢。
- 不要輕視消極情緒，也不要因為病人的抑鬱症而責備他/她。
- 邀請患者參加一些簡單的活動——不過，如果他們經常拒絕你的好意的話，不要責怪他們。

照顧好你自己。

和抑鬱症患者待在一起是很困難的——你也許需要別人提供支援。

要是抑鬱症的徵兆這樣容易識別就好了

兒童和青少年抑鬱症患者的症狀通常與成人不同。

- 處在抑鬱狀態中的幼兒也許不會表現出憂傷，而是表現得急躁易怒，會為了些微小事情就焦慮害怕和哭鬧，或者有自毀自傷的傾向。
- 年齡較大的兒童或青少年有可能在行為方面出現問題，或者在學校的表現不佳，不合群，性格內向孤僻，易躁易怒，好鬥好生氣，或者喝酒或吸毒。

幫助是可以找到的。

- 如果你有任何顧慮，請諮詢你的小孩的醫生。
- 要求轉介給能夠對兒童和青少年抑鬱症患者進行診斷和治療的心理衛生專科醫生。



如果有人說起自殺，聽者必需嚴肅對待。

鼓勵患者尋求幫助。

緊急情況請打911

對治抑鬱症的方法

採取下述方法中的任何一種，都能讓你感到自己的抑鬱症得到了緩解：

- 每天參加體育運動，有助於改善情緒和緩解壓力。
- 凡事簡單處理。制定簡單的目標，一點點來做。（例如：收拾抽屜，而不是收拾整個家。）
- 每天做一些你喜歡做的事情。每天想辦法讓自己放鬆。
- 花時間與對你有幫助的人在一起。
- 預約看病一定要按時前往，而且一定要按醫生開的處方配藥和服藥。
- 不要飲酒或吸毒。這些不良嗜好會誘發和惡化抑鬱症，令病患無法康復。

懷孕期間和產後出現的問題

情緒多變很正常。

- 孕婦和新當媽媽的人們可能會在上一分鐘感到很開心，而到了下一分鐘就感到疲憊不堪或焦慮不安。
- 產後抑鬱症也很常見。新當媽媽的人們有時候睡覺不太好，或注意力不夠集中。
- 通常情況下，這些問題會在幾週之內消失。

抑鬱症是不正常的心理狀態。

- 如果你感到內疚，感到毫無希望或者在大多數時間感到憂傷，或者有時候你想傷害自己或你的嬰兒，我們可以幫助你去除這種心理狀態。
- 請諮詢你的醫生或心理衛生專科醫生，或者撥打LifeNet
(請參見“更多資訊”)

更多資訊

- 尋求治療抑鬱症和酗酒或吸毒的幫助：
1-800-LifeNet (1-800-543-3638)，中文為1-877-990-8585 (心理安康一線牽)，或者致電311轉LifeNet
- 美國兒童和青少年精神病學會
(American Academy of Child and Adolescent Psychiatry)：
www.aacap.org 或者 212-966-7300
- 紐約州家庭合作公司 (Families Together in New York State, Inc.)：
www.ftnys.org 或者 1-888-326-8644
- 美國心理疾病聯盟 (National Alliance on Mental Illness, NYC METRO)：
www.namyncmetro.org，或 212-684-3264 (幫助熱線)
- 國立心理衛生研究所 (National Institute of Mental Health)：
www.nimh.nih.gov，或者 1-866-615-6464
- 美國心理衛生協會 (National Mental Health Association)：
www.nmha.org，或者 1-800-969-6642

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》可從 nyc.gov/health 獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問 nyc.gov/health/e-mail

如欲訂閱郵寄件，請發電郵至 healthcml@health.nyc.gov，並附上您的姓名和郵寄地址

抑鬱症的常見症狀

如果你在過去2週的時間裡經常受著下述問題的困擾，請讓醫生簡單為你檢查一下，看看你是否患了抑鬱症：

- 對事物缺乏興趣或興致。
- 感到沮喪、壓抑或沒有希望。
- 睡眠不好（睡得太多或太少）。
- 疲乏，沒有精力。
- 食欲不正常。
- 自怨自艾，覺得自己是個失敗者，或者感覺自己讓別人失望。
- 注意力無法集中。
- 感覺變得遲鈍（或者變得過於敏銳）。
- 身體出現原因不明的症狀，無法消除，例如頭痛、胃痛、慢性痛。
- 想傷害自己，想到死亡，或者想自殺。





健康公報

第 3 卷 - 第 11 期

NYC HEALTH

紐約市健康與心理衛生局

紐約市健康與心理衛生局健康公報系列之概

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
125 Worth Street, Room 339, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長
Lloyd I. Sederer, M.D., 執行副局長, 主管心理衛生處

交流科 Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, 協理局長
Cortnie Lowe, M.F.A., 主編
Drew Blakeman, 資深撰稿人
Caroline Carney, 責任編輯
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

與以下單位共同製作：
心理衛生處 (Division of Mental Hygiene)



抑鬱症

是可以治療的。請向你的醫生諮詢。

請撥
311

非緊急的紐約市服務請致電 311
電話上提供 170 種語言翻譯