



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

抑鬱症

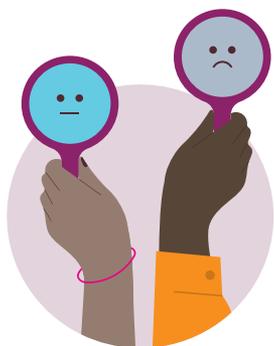


較淺白語言系列

抑鬱症是一種精神病，可影響您會覺得怎麼樣，也就是您的心情。抑鬱症也會影響其他精神上 and 生理上的感覺。抑鬱症使人難以感到快樂或享受事物。有些人覺得抑鬱症有如一種沉重、強烈的悲傷感。其他人就覺得抑鬱症好像空虛感或憤怒。

醫生稱抑鬱症為重度憂鬱症，不過很多人就乾脆說抑鬱症。

如果您有自尋短見的念頭，請致電1-800-SUICIDE。它代表1-800-784-2433。如果您認為有親人正面臨危險，請致電9-1-1。



抑鬱症和悲傷有什麼分別？

我們全都曾經歷不如意的日子。發生一些糟糕的事情時，感到傷心是正常的。正常的悲傷會自行消退。

抑鬱有別於某天過得糟糕。抑鬱症可能隨時發作，會持續至少幾星期。抑鬱症包括至少以下五個跡象。

抑鬱症的跡象

- 感到傷心或情緒低落
- 感到絕望，就好像事情不會好轉
- 感到空虛，就好像全無喜怒哀樂
- 感到惱火或生氣
- 認為情況不會好轉
- 認為再沒有什麼可讓您快樂
- 認為問題是您的錯
- 認為自己不夠好
- 有想死或自尋短見的念頭
- 難以清晰地思考、集中精神或作出決定
- 不再喜歡以前曾喜歡的事物
- 食量比平常要小很多或大很多
- 難入睡或睡眠時間比平常要長
- 大多數時候感到疲倦或萎靡不振
- 感到焦躁，就好像無法安坐
- 有看來不是由另一個健康問題引致的疼痛

抑鬱症何時會影響人？

抑鬱症可能隨時發作。有些時候您有更大可能罹患抑鬱症。

當您非常懊惱或受到很大壓力時，抑鬱症可能發作。舉例來說，當您很擔憂金錢問題或失去工作時，抑鬱症可能發作。

當您生活中有很多變化時，抑鬱症可能發作。舉例來說，當您遷到一個陌生的城市或當您有感情關係問題時，抑鬱症可能發作。

當您感到孤單時，抑鬱症可能發作。當您不是有很多人可以傾談時，抑鬱症可能發作。

抑鬱症可能伴隨著另一個健康問題。舉例來說，當人有甲狀腺問題、頭部受傷或心臟病時，抑鬱症可能發作。

對某些人來說，抑鬱症或會在某個時候出現。在一年中某個時候出現的抑鬱症，是稱為季節性抑鬱症或季節性情緒病。在懷孕期間或分娩後出現的抑鬱症，是稱為產後抑鬱症。

您不能使自己患上抑鬱症。這不是您的錯。



對於抑鬱症我可以做什麼？



您如認為自己患了抑鬱症，就要找醫生或輔導員談談。他們會設法找出這些感受的成因。

如果醫生說您抑鬱，您可以開始接受治療。有很多不同而且有效的方法治療抑鬱症。您的治療計劃將取決於您患了什麼類型的抑鬱症，並且也取決於您自己的意願。

心理治療

心理治療又稱為療法，對抑鬱症非常有效。在心理治療中，您與受過培訓的精神健康專家（例如輔導員）詳談問題。您的輔導員可幫助您學習應付問題的新技能。您們一同努力，直至您能夠獨力運用相關技能。抑鬱症有很多不同的療法。常用的一種療法稱為認知行為療法。

醫生可以幫助您找輔導員。學校或工作場所也可能會設有幫助您找輔導員的項目。您也可以書本上、網上或通過互助小組學習技能。

藥物



稱為抗抑鬱劑的藥物很多時會用來治療抑鬱症。這些藥物可以有很大幫助而且是安全的。抗抑鬱劑有很多不同種類。醫生會根據您的需要來建議使用什麼藥物。在卑詩省，醫生和精神科醫生可以處方治療抑鬱症的藥物。

藥物小貼士

- 您如有服用其他藥物、維他命或例如聖約翰草（如St. John's Wort）等草藥，要告訴醫生。有些藥物會互相排斥。有些草藥與藥物有互相影響。這可能導致嚴重健康問題。
- 每個人的身體都不一樣。大多數人都是先嘗試幾種不同的藥物，之後才找到什麼起作用。
- 藥物需要時間來開始發揮效用。與醫生談談可預期會怎樣。
- 遵照醫生的指示。您如不明白醫生說什麼，要發問。
- 所有藥物都有副作用。頭痛和睡眠模式有變是副作用的兩個例子。如果副作用是一個問題，就要和醫生談談。
- 您一旦開始服用藥物，就切勿忽然停服。要先與醫生談談。
- 即使您身體健康，也要服藥，直至醫生說停服是安全的。人在覺得健康好轉之後通常都會服藥一段時間，這可有助阻止抑鬱症復發。

互助小組

互助小組是與別人聯繫的地方。您可以和同病相憐的人會面。您也可以分享資訊及向別人學習。互助小組有很多不同類型。想找您社區內的互助小組：



- 詢問醫生或輔導員
- 聯絡卑詩省情緒病協會 (Mood Disorders Association of BC)。您可在以下網址找到聯絡資料：
www.mdabc.net
- 聯絡加拿大精神健康協會 (Canadian Mental Health Association) 在您區內的分會。您可在以下網址找到聯絡資料：www.cmha.bc.ca

其他治療

某些草藥和維他命也可能會有幫助。運動和改變飲食也可能會有助治療抑鬱症。務必與醫生談談您想嘗試的其他治療。有些治療與其他治療並不配合。

自我照顧

自我照顧包括您為了照顧自己的健康和使自己覺得精神爽利而每天所做的小事。您可以連同其他治療一起做這些事情。以下是一些可以嘗試的事情：

- 設法每晚都有充足睡眠。睡眠對心情有巨大影響。當您疲倦時，就很難處理問題或看見事情好的一面。您如睡眠欠佳，要找醫生談談。
- 找方法放鬆。減壓活動也可幫助您應付抑鬱症。瑜伽或冥想可能會有幫助。
- 設法每天都做一些運動。運動確實能夠管理抑鬱症。即使是微小的改變，例如步行到遠一點的巴士站，也可以有很大影響。
- 設法有健康的飲食。吃太多快餐或垃圾食物，未必有助您覺得精神爽利。當您鬱鬱不樂時，要有健康的飲食，可能不容易，因此只好盡力而為。如果您難以做到有健康的飲食，您可以到卑詩健康連結 (HealthlinkBC)，免費與營養師談談。營養師可以幫助您制定一個健康飲食計劃。致電8-1-1，與營養師談談。用英語說出您需要的那種

語言的名稱，以便能找到傳譯員。

- 切勿飲酒或吸毒。酒精和毒品會使抑鬱症惡化，也可能使藥物無法正常發揮效用。您如難以減少飲酒或吸毒，要找醫生或輔導員談談。



從抑鬱症中恢復過來

康復的意思是恢復良好的精神健康。克服抑鬱症需要經過一段時間，分階段達成。要回復舊觀，可能會需要一點時間。請記住，您是應付一個健康問題。求助沒什麼大不了；花時間照顧自己是無可厚非的。

您如曾患抑鬱症，它有可能會再次出現。這稱為復發。當您健康好轉時，與醫生或輔導員談談復發這個問題，是明智之舉。您們可以一同努力，減低復發的風險。如果您的確察覺到抑鬱症的跡象再次出現，您可以在情況變得一發不可收拾之前，先採取行動。

我可以從哪裏知多點有關抑鬱症？

如果您認為自己正受到抑鬱症困擾，首先要找醫生談談。接著，您可以從以下資源知多點有關抑鬱症：

卑詩省情緒病協會

情緒病協會是為患了抑鬱症和其他情緒問題的人士服務。該會設有互助小組和其他項目來幫助人。情緒病協會在卑詩省各地設有小組。想找您社區內的小組，請瀏覽該會的網站：www.mdabc.net或致電：604-873-0103。



卑詩精神健康及使用致癮物資訊伙伴(BC Partners for Mental Health and Substance Use Information)

請瀏覽www.heretohelp.bc.ca，取得資料單張及其他有用的訊息。您可以知多點有關抑鬱症和其他問題。您可以閱讀故事及與其他受到抑鬱症困擾的人聯繫。有三本小冊子可以幫助您：處理抑鬱症確診、(醫生說您患了抑鬱症)、和醫生合作，以及預防抑鬱症復發。這些小冊子只有英文版。您也可以知多點有關卑詩省的精神健康組織。

卑詩精神健康支援熱線(BC Mental Health Support Line)

當您感到憂慮、緊張或心煩意亂時，這項電話服務可以幫助您。他們也可以幫助處理很多其他問題。他們可以幫助您尋找您社區內的服務。即使您只需要找人談談，您也可以致電該熱線。請撥打**310-6789** (不必加區號)，日夜任何時間都可以。您可以馬上與人通話。翻譯員可以用很多種不同的語言幫助您。用英語說出您需要的那種語言的名稱，以便能找到傳譯員。

BounceBack®計劃

BounceBack的服務對象是受到情緒低落、壓力或焦慮困擾的人。您可以在網上課程裏學習技能。您也可以與稱為“教練”的受過培訓的工作人員在電話上傾談。該計劃是免費的。電話教練會說英語、法語、粵語、國語和旁遮普語。BounceBack是由加拿大精神健康協會管理。想取得有關BounceBack計劃的訊息，請瀏覽www.bouncebackbc.ca。

本小冊子是由加拿大精神健康協會的卑詩省分部撰寫。它是以當前的研究和資源為基礎。我們也向醫生和其他精神健康專家查證關鍵事實。如果您想知道我們使用什麼資源，請聯絡我們。

加拿大精神健康協會建立於1918年，是一間全國性慈善機構，幫助保持和改善所有加拿大人的精神健康。

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust