

抑郁症

抑郁症在不同的文化中含义不一样。抑郁症的症状和提供的治疗方法也不尽相同。在本文中，抑郁症是指一种精神健康问题，它会使人感到悲伤，大部分时间都很痛苦，失去兴趣或乐趣，感到内疚或自我价值低，睡眠或食欲紊乱，精力不足，注意力不集中。

抑郁症并非只有一种，也没有单一的病因。每个人的情况、历史和文化都不同，病因、病程、症状和治疗方法也都不同。

世界卫生组织估计，到2030年，抑郁症将成为发达国家和发展中国家的头号健康问题¹。

症状：

抑郁症的体征和症状可能因人而异，但一般包括悲伤或无望的感觉。每个人的体征和症状都不一样，包括一系列的行为、感觉、思想和身体感受。

行为

- 不肯出门
- 工作或学校的事情没有完成
- 孤僻离群
- 依靠酒精和镇静剂
- 平常喜欢的事情不愿做
- 精神难以集中

想法

- “我是个失败者。”
- “这是我的错。”
- “好事轮不到我。”
- “我真没用。”
- “生活真没意思。”
- “没有我，大家会过得更好。”

感受

- 不堪重负
- 内疚
- 烦躁
- 沮丧
- 缺乏自信心
- 不开心
- 优柔寡断
- 失望
- 痛苦
- 伤心

身体的感觉

- 总是觉得累
- 没劲
- 觉得病了，筋疲力尽
- 头痛，肌肉酸痛
- 肠胃不适
- 睡眠问题
- 食欲不振，或者食欲改变
- 体重显著减少或增加

每个人都会时常经历一些这样的症状，并不是每个正在经历抑郁症的人都会有这些症状。抑郁症的症状可以从非常轻微到严重的抑郁症。如果您在一天中的大部分时间——每天——都有抑郁症的症状，持续时间超过两周，或者您对自己的任何感受感到担忧，您应该向医生寻求帮助。



病因：

抑郁症是一种复杂的病症，其病因尚不完全清楚。不过，有许多因素可能导致抑郁症，包括生理因素（例如，遗传因素，或者身体疾病或受伤的经历）和心理或社会因素（可追溯到童年时期的经历、失业、丧亲之痛，或者诸如怀孕、移民、家庭纠纷和孤立等改变生活的事件）。诸如心脏病、背痛或癌症等慢性病或危及生命的疾病也与抑郁症的风险增加有关。

获得帮助：

每个人的情况都不一样，没有哪一种治疗抑郁症的方法是对所有人都行之有效的。所以治疗需要根据您的病情、处境、需求和喜好。大多数有焦虑症或抑郁症的人都能获益于以下一种或多种方法：

- 改变生活方式，获得社会帮助
- 心理疗法或“谈话”疗法
- 药物治疗

抑郁症的常见治疗方法包括谈话疗法和药物治疗。

谈话疗法

谈话疗法是指在保密的情况下向受过训练的专业人员讲述可能造成疑虑的问题或事项。谈话疗法的类型包括咨询和心理治疗，医生可以为您建议对您可能最有效的方法。

关于本资料：

这份资料根据英国卫生部网站上的类似文件改编。原来的文件请见：

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

其他资料包括：

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

2020年发行

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

药物治疗

抑郁症可以选择的另一个治疗方案是服用抗抑郁药。这些药物可以单独服用，也可以与谈话疗法结合使用。

有各种类型的抗抑郁药可供选择，您可以和医生讨论什么药对您最适合。如果某种药物不起作用，医生可能会给您开其他药物。重要的是，服药期间多久必须听从医生的建议。

服用抗抑郁药可能会有副作用。如果您对治疗方法、副作用以及预期多久可以取得疗效有什么问题，在寻求帮助时可以提出来。

如果您认为自己患有抑郁症，那么必须把详细情况告诉医生或医疗机构，讨论哪种治疗方法可能最适合您。

如果您现在需要帮助

如果您认为有人可能会伤害自己或他人，请寻求紧急帮助。

拨打紧急服务电话

打电话三个零(000)

呼叫生命热线

请打电话 13 11 14

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer 和照顾者小组为本资料提供了宝贵的信息。

本资料由下列机构编写：

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

