

## 抑鬱症

抑鬱症在不同的文化中含義不一樣。抑鬱症的症狀和提供的治療方法也不盡相同。在本文中，抑鬱症是指一種精神健康問題，它會使人感到悲傷，大部分時間都很痛苦，失去興趣或樂趣，感到內疚或自我價值低，睡眠或食欲紊亂，精力不足，注意力不集中。

抑鬱症並非只有一種，也沒有單一的病因。每個人的情況、歷史和文化都不同，病因、病程、症狀和治療方法也都不同。

世界衛生組織估計，到2030年，抑鬱症將成為發達國家和發展中國家的頭號健康問題<sup>1</sup>。

### 症狀：

抑鬱症的體征和症狀可能因人而異，但一般包括悲傷或無望的感覺。每個人的體征和症狀都不一樣，包括一系列的行為、感覺、思想和身體感受。

### 行為

- 不肯出門
- 工作或學校的事情沒有完成
- 孤僻離群
- 依靠酒精和鎮靜劑
- 平常喜歡的事情不願做
- 精神難以集中

### 想法

- “我是個失敗者。”
- “這是我的錯。”
- “好事輪不到我。”
- “我真沒用。”
- “生活真沒意思。”
- “沒有我，大家會過得更好。”

## 感受

- 不堪重負
- 內疚
- 煩躁
- 沮喪
- 缺乏自信心
- 不開心
- 優柔寡斷
- 失望
- 痛苦
- 傷心

## 身體的感覺

- 總是覺得累
- 沒勁
- 覺得病了，筋疲力盡
- 頭痛，肌肉酸痛
- 腸胃不適
- 睡眠問題
- 食欲不振，或者食欲改變
- 體重顯著減少或增加

每個人都會時常經歷一些這樣的症狀，並不是每個正在經歷抑鬱症的人都會有這些症狀。抑鬱症的症狀可以從非常輕微到嚴重的抑鬱症。如果您在一天中的大部分時間——每天——都有抑鬱症的症狀，持續時間超過兩周，或者您對自己的任何感受感到擔憂，您應該向醫生尋求幫助。



## 病因：

抑鬱症是一種複雜的病症，其病因尚不完全清楚。不過，有許多因素可能導致抑鬱症，包括生理因素（例如，遺傳因素，或者身體疾病或受傷的經歷）和心理或社會因素（可追溯到童年時期的經歷、失業、喪親之痛，或者諸如懷孕、移民、家庭糾紛和孤立等改變生活的事件）。諸如心臟病、背痛或癌症等慢性病或危及生命的疾病也與抑鬱症的風險增加有關。

## 獲得幫助：

每個人的情況都不一樣，沒有哪一種治療抑鬱症的方法是對所有人都行之有效的。所以治療需要需要根據您的病情、處境、需求和喜好。大多數有焦慮症或抑鬱症的人都能獲益於以下一種或多種方法：

- 改變生活方式，獲得社會幫助
- 心理療法或“談話”療法
- 藥物治療

抑鬱症的常見治療方法包括談話療法和藥物治療。

## 談話療法

談話療法是指在保密的情況下向受過訓練的專業人員講述可能造成疑慮的問題或事項。談話療法的類型包括諮詢和心理治療，醫生可以為您建議對您可能最有效的方法。

### 關於本資料：

這份資料根據英國衛生部網站上的類似文件改編。原來的文件請見：

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

其他資料包括：

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

2020年發行

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

## 藥物治療

抑鬱症可以選擇的另一個治療方案是服用抗抑鬱藥。這些藥物可以單獨服用，也可以與談話療法結合使用。

有各種類型的抗抑鬱藥可供選擇，您可以和醫生討論什麼藥對您最適合。如果某種藥物不起作用，醫生可能會給您開其他藥物。重要的是，服藥期間多久必須聽從醫生的建議。

服用抗抑鬱藥可能會有副作用。如果您對治療方法、副作用以及預期多久可以取得療效有什麼問題，在尋求幫助時可以提出來。

如果您認為自己患有抑鬱症，那麼必須把詳細情況告訴醫生或醫療機構，討論哪種治療方法可能最適合您。

## 如果您現在需要幫助

如果您認為有人可能會傷害自己或他人，請尋求緊急幫助。

### 撥打緊急服務電話

打電話三個零(000)

### 呼叫生命熱線

請打電話 13 11 14

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer 和照顧者小組為本資料提供了寶貴的資訊。

本資料由下列機構編寫：

**Embrace Multicultural Mental Health**  
Mental Health Australia

