

抑鬱症

認識症狀，及早治療



當你的身體有任何不適時，你便需要求醫。抑鬱症亦是一樣，是可以治療的。

甚麼是抑鬱症？

抑鬱症是一個很普遍的問題。你可能會時常感到失落，這只是我們生活上的一部份。但若是傷心感覺持續不退，你便有可能患上抑鬱症。

我怎樣知道自己有抑鬱症狀？

你是否有以下五點或更多的 症狀出現？這些症狀是否出現了兩個星期或更久的時間？若果是有的話，你便需要尋求醫生幫助。

- ▶ 感到傷心、焦慮、空虛、無望、無助、罪惡感、自身毫無價值、容易動怒或煩躁不安。
- ▶ 長期感到疲倦。
- ▶ 失去食慾或暴食。
- ▶ 不能集中精神、記憶力下降、失眠或不能作出判斷。
- ▶ 對喜愛的東西失去興趣。
- ▶ 有尋求或嘗試自殺。
- ▶ 身體持續性感到疼痛、頭痛、抽筋或胃痛。

是甚麼導致抑鬱症？

抑鬱症可以遺傳。當你生病時，感到傷心、害怕或有壓力，抑鬱症便可能會出

現。有些藥物亦可令你感到抑鬱。如果藥物的化學性不能在你的腦內作出協調，亦會出現抑鬱問題。

怎樣治療？

有兩種方法可以治療抑鬱症。這兩種方法亦可同時使用。其中之一，與心理專家對話。他們會幫助患者思考或行動。他們亦會幫助患者解決一些家庭、朋友或工作上的問題。藥物亦可補充患者腦中所需，但需要幾個星期時間和可能要服用一種或以上的藥物，才可見到效果。

需要知道的事項

有些時候，幫助治療抑鬱症亦可解決其他健康問題。抑鬱症患者不尋求治療有可能會傷害自己。

抑鬱症患者或會覺得沒有甚麼東西可幫助他們。這是錯的。抑鬱症絕對可以被治療。如果你感到抑鬱，馬上去見醫生尋求幫助吧！

