

患者和家属指南

抑郁症



我们所有人有时都会感到悲伤、沮丧或失望，但抑郁症是指一种更强烈、更普遍的极度悲伤的感觉，它会干扰学习或工作等日常活动以及一般的生活乐趣。

对我们大多数人来说，随着时间的推移，我们学会克服问题或接受生活中的变化。但对另一些人来说，绝望和无助感可能会变得非常严重，以至于主宰他们的生活，使他们无法过上充实的生活。它会影响一个人的饮食和睡眠方式，影响一个人的自我感觉，以及一个人思考事物的方式。

这种程度的抑郁症并非只是一时的“忧郁情绪”，而是一种需要治疗的疾病。它不是可以简单地通过意志消除的东西。

体征和症状

患有抑郁症或重度抑郁症的人可能会出现以下症状超过两周：

- 持续的悲伤；或感到沮丧或绝望。
- 对以前喜欢的活动失去兴趣。
- 体重减轻或增加；或食欲减少或增加。
- 难以入睡或保持睡眠状态；或睡眠过多。
- 变得过度兴奋和精力充沛。
- 感到烦躁或焦躁不安。





- 感觉自己毫无价值或过度内疚。
- 难以集中注意力或难以思考。
- 经常有死亡或自杀的念头。
- 感觉疲倦并且缺乏活力。

诊断和治疗：

药物治疗

抗抑郁药物有助于缓解压力的负面影响，并通过改变大脑中与抑郁情绪相关的神经递质来改善情绪。大多数此类药物的疗效通常不会立即显现，需要一到三周的时间才能见效。有些症状在治疗初期会减轻，有些则需要更长时间。



药物是根据每个人的症状开的，因此没有“一刀切”的抗抑郁药。有些人对某种药物的反应比另一种更好。

同样，人们对药物的反应速度也不同。为了让药物有时间起效，应按照指示持续服药6至12个月（或更长时间）。对于多次抑郁症发作的人来说，长期药物治疗是预防再次发作的最有效方法。

心理治疗

心理治疗是一种心理治疗方式，它通过与训练有素、经验丰富的治疗师交谈来帮助处于困境中的患者，而不是仅仅依赖药物治疗。

健康的治疗联盟为抑郁症患者提供了一个安全的平台，让他们能够通过各种根据个人需求定制的疗法来解决自身问题，例如认知行为疗法和人际关系疗法。

这些疗法旨在增强患者对自身情绪和思维模式的自我认知，并改善人际关系和生活质量。



电休克疗法

对于严重抑郁症，可以考虑进行电休克疗法。



护理和管理：

除了药物、心理治疗和社会支持之外，抑郁症患者还可以采取其他方法来掌控自己的康复。

- 确保充足的休息、适当的营养和身体活动。
- 设定切合实际的期望。
- 重新构建你的信念。
- 设定坚定的界限。
- 建立联系。与朋友面对面交流，而不是仅仅通过社交媒体。
- 在动物收容所做志愿者、参加社区或宗教活动是与他人保持联系并给予你目标感的好方法。
- 减少反复思考。与其纠结于自己的缺点，不如设定一些小的、具体的、可实现的目标。
- 您有选择的权利，尽管有时看起来并非如此。



对于有心理健康问题的人来说，重要的是要知道他们并不孤单。有很多事情可以表达支持和关怀，例如：

- 了解病情。图书馆、互联网和社区心理健康宣传活动都有很多资源。

让他们知道你很关心他们并且愿意

- 提供帮助。
- 不带任何评判地倾听。
- 给对方空间，并让他们知道当他们准备好分享时可以与您交谈。
- 不要贬低或贬低他们挣扎。
- 不要给出诸如“振作起来”或“坚强起来”之类的建议，因为当对方无法做到这一点时，这会让他们产生内疚感。
- 陪同患者就诊并参与其康复计划。
- 和他们一起做他们喜欢的活动。



有关如何在心理卫生学院寻求专业帮助的更多信息，请致电 6389-2000（查询）或 6389-2200（预约）。