

治療方法



3. 腦電盪治療

通常用於嚴重抑鬱症患者，患者經麻醉後進行電療

4. 家人幫助

給予情感上的支持，多關心、多聆聽、多體諒；鼓勵患者接受治療並陪同患者參加令其愉快的活動；留意患者的病情變化，如發現行為有異時，應盡快求助



* 預防抑鬱症 *

保持心理健康

- 適量運動
- 健康飲食
- 避免訂立難於實現的目標
- 妥善安排工作
- 維持正常社交正活

舒緩壓力

- 情緒低落時，將內心的感受表達出來
- 與朋友、親人或專業輔導員傾訴，亦可致電一些心理輔導熱線
- 學習放鬆，有助於減輕焦慮



如果想獲得更多資料，可以瀏覽

NHS 有關抑鬱症的網頁 (中文版)

http://www.nhs.uk/translationcantonese/Documents/Depression_Cantonese_FINAL.pdf

此小冊子內容只供參考

並不能視作醫療意見

任何健康問題應諮詢專業的醫護人員



新堡華人社區中心

Newport Chinese Community Centre

Charity Number: 1101922

Locke Street Dance Hall, Queens Hill,
Newport, South Wales
NP20 5HL

Telephone number : 01633-840318

E-mail : newportccc@gmail.com



認識抑鬱症



抑鬱症是甚麼?

抑鬱症是一種嚴重的疾病。抑鬱症患者的情緒持續低落、對事物失去興趣或動力、思想變得負面、有極度沮喪的感覺。因而影響到日常生活，例如工作和社交等，而且不只是維持數天，甚至持續數周或數月。

抑鬱症普遍嗎?

抑鬱症是一種常見疾病。無論任何年齡的人士均有可能患上抑鬱症。而女性則較男性更易患上此症。

根據統計，18至64歲的女性患病率比男性高出1.5至2.5倍¹。世界衛生組織指出，全球約有1.2億²人口患有抑鬱症，但少於25%²的患者接受治療。在英國每年約有五千宗³自殺與抑鬱症有關。

資料來源:

- 1 NHS Clinical Knowledge Summaries
http://www.cks.nhs.uk/depression/background_information/prevalence#
- 2 WHO Mental health — Depression
http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/index.html#
- 3 NHS Depression
http://www.nhs.uk/translation/cantonese/Documents/Depression_Cantonese_FINAL.pdf

抑鬱症的成因

抑鬱症的成因一般歸為四類：

- (1) **遺傳**
承襲了家族裏抑鬱症的遺傳傾向
- (2) **性格**
情緒容易波動、緊張，過於固執，要求過高等
- (3) **環境**
生活中的壓力，家庭、工作及人際關係上的問題，欠債，長期患病等
- (4) **生理**
腦部荷爾蒙化學物質失調、疾病、感染、酒精和藥物的影響等

... 症狀 ...

情緒方面:

- 情緒低落、悲觀、無助、絕望和罪惡感
- 對事物失去興趣

身體方面:

- 容易疲倦、睡眠不安、性慾減低
- 體重/食慾明顯減少或增加

思想方面:

- 精神難以集中、思考困難、難作決定
- 過份自責、自疚或有自殺傾向

行為方面:

- 孤僻、不願參與活動
- 動作緩慢、缺乏活力

有哪幾種?

常見的抑鬱症有以下三種：

- I. **重性抑鬱症**
病情較為嚴重，會妨礙日常生活，發病期十分明顯
- II. **情感障礙症**
病情較輕微，但症狀可持續很久，令患者無法再有良好的感受，患者亦可能患上「重性抑鬱症」
- III. **躁狂抑鬱症**
躁狂症及抑鬱症輪流出現，患者會一時情緒低落，一時情緒高漲、過份活躍

治療方法

1. **藥物治療**
能在3至4星期內減輕症狀，對嚴重抑鬱症患者最為有效。藥物必須由醫生處方並依指示服用，切勿擅自停藥，以免病情惡化。
2. **心理治療**
「認知行為治療法」是透過改變患者的負面思想及行為模式，從而令患者更客觀及有效地改善自己的問題