

抑鬱症

Depression



供病人與家屬參考的資料

請閱讀本手冊，瞭解：

- 什麼是抑鬱症
- 抑鬱症的病因
- 抑鬱症的跡象或症狀
- 哪些治療能有幫助



什麼是抑鬱症？

抑鬱症不僅僅是感到悲傷或不高興。重度抑鬱症（或稱臨床抑鬱症）是指你長期感到悲傷或絕望。抑鬱症有不同類型，其原因並不都清楚。這可能會影響你的日常生活。大多數重度抑鬱症患者都需要專業人士的幫助才能好轉。

誰可能患抑鬱症？

抑鬱症是常見疾病，可能在任何年齡發病。在加拿大，十個人中有一人會在有生之年的某個時候患抑鬱症。晚年患抑鬱症也並非罕見。

抑鬱症的病因是什麼？

罹患抑鬱症的原因很多。通常，造成抑鬱症的原因不止一種。這些原因包括：

- **腦中化學物質改變**

在抑鬱症患者身上經常可以發現腦中某些化學物質的量變。

- **有抑鬱症家族史**

抑鬱症可能有家族遺傳性。如果你的家族成員患過抑鬱症，你患抑鬱症的機率較高。

- **生活事件**

某些生活事件可能導致某些人罹患抑鬱症。

這些事件可能包括：

- 失去親人
- 財務問題
- 感情問題
- 虐待或心理創傷
- 緊張的工作環境
- 其他令人緊張的生活事件

- **思維模式**

經常有負面想法或感到自己不夠完美
(缺乏自尊)，可能會增加患抑鬱症的機率。

- **生理疾病**

身體不舒服可能會使你罹患抑鬱症，或增加罹患抑鬱症的機率。定期檢查你的健康狀況並與你的醫療團隊討論心理健康非常重要。

藥物

一些藥物可能導致情緒低落。如果你認為發生了這種情況，請諮詢你的醫療團隊。

記住—抑鬱症：

- 不是軟弱的跡象
- 並非自己容易應付的
- 在任何年齡都可以治療

有什麼跡象表示我可能患有抑鬱症？

抑鬱症有很多跡象或症狀。醫療保健專業人士可幫助你查明你是否患有抑鬱症。他們會詢問以下症狀及其對你生活的影響：

- 感到悲傷、空虛或絕望
- 對曾經喜歡的活動失去興趣或樂趣
- 體重減輕或增加
- 睡眠太少或太多
- 精力不足或感到疲乏
- 感到自己無用及/或內疚
- 難以集中精神或做出決定
- 想到死亡或自殺

如果有五種以上這樣的症狀，持續兩週以上，便應求助。

什麼治療方法會有幫助？

抑鬱症有不同種類的治療方法，可以獨用或合用。放鬆技巧、冥想、鍛煉和嘗試愉快的活動都證明能減少抑鬱症症狀。

抑鬱症的治療方法包括：

- **抗抑鬱藥物**

有些藥物可能有助於平衡腦中化學物質含量。這些藥物可能需要幾週後才開始有療效。

- **心理療法（談話療法）**

心理療法是指跟專業人士討論你的抑鬱症。他們會教你一些對付抑鬱症的技能。向你的醫療保健提供者諮詢有助於控制抑鬱症的不同心理治療方法。

- **神經刺激**

用電流或磁場刺激腦部，可能有幫助。當其他治療（例如藥物或心理療法）不起作用的話，可以考慮這種治療。

神經刺激治療包括：

- 電痙攣療法（ECT）

- 重複性經顱磁刺激（rTMS）

- 腦深部電刺激（DBS）

有益健康的生活方式（吃得好，多鍛煉）也可能有幫助。社交支持也很重要，可能有助於康復。

如果你對不同的治療有任何問題，請跟保健專業人士交談。

我的社區有些什麼資源？

Mood Disorder Association of Ontario (MDAO，安省情緒失調協會)
能為全省患有抑鬱症、焦慮症或躁鬱症的人士提供幫助。他們提供免費的支持與康復計劃。

電話： 416 486 8046

網站： www.mooddisorders.ca

大白牆危難專線 (Big White Wall Distress line)

社區成員給予同伴支持，以應對悲傷和失落。每週7天，每天24小時可獲得服務。

如果你在任何時候有傷害自己的念頭，請致電**Distress Centre**求助熱線
416-408-HELP (4357) 或前往最近的急診處。

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2020 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-5077A | 作者：Aideen Carroll | 編製：07/2020