憂鬱症的一般症狀

每個人都有感到難過的時候。但如果一個人沮喪過久，或凡事提不起興趣或覺得無趣，那可能就是憂鬱症的徵兆。

如果您過去兩個星期以來，常常為以下問題所困擾， 請詢問醫生有關憂鬱症的簡單測試：

- 凡事提不起興趣或覺得無趣。
- 感到情緒低落、沮喪或絕望。
- 睡眠問題（嗜睡或失眠）。
- 疲勞，沒有精力。
- 食慾不振。
- 覺得自己很糟，一無是處，或令他人失望。
- 無法專心。
- 感覺行為變得遲緩（或加快）。
- 有不會消退、不明原因的身體不適（頭痛、胃痛、慢性疼痛）。
- 有輕生或自殘的念頭。

憂鬱症是可以醫治的。請向您的醫生求助。

如果您需要幫助，請致電心理安康一線牽，

電話是1-877-990-8585，或致電311轉LifeNet。

請參閱反面有關處理憂鬱症的一些方法。

DMH36850110 - 1.07 (Common Symptoms/Tips - Chinese)

NYC Health
nyc.gov/health
紐約市健康與心理衛生局
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H. 局長
Lloyd I. Sederer, M.D. 心理衛生執行副局長

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，請注意身體！
改善憂鬱症：邁向健康紐約的重要一步

控制憂鬱症的方式

即使只採取下列任何一種行動，您的狀況就能獲得改善。

多活動

吃得健康

按時吃藥

多和支持您的人相處

找一些方式讓自己放鬆

不喝酒，也不要濫用毒品

空出時間做自己喜歡的事

憂鬱症是可以醫治的。請向您的醫生求助。

如果您需要幫助，請致電心理安康一線牽，

電話是1-877-990-8585，或致電311轉LifeNet。

請參閱反面有關憂鬱症的一般症狀。

NYC Health
nyc.gov/health
紐約市健康與心理衛生局
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H. 局長
Lloyd I. Sederer, M.D. 心理衛生執行副局長

TAKE CARE NEW YORK 紐約人，請注意身體！
改善憂鬱症：邁向健康紐約的重要一步