第 10 卷 - 第 4 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 87

讓抑鬱症患者感覺更好

NYC Health

Health Bulletin #87: DEPRESSION: FEELING BETTER (Chinese)

什麼是抑鬱症？

抑鬱症不光是一種情緒。

- 每個人都有情緒低落的時候。但抑鬱症卻不僅僅是一種情緒。這是一種疾病，會影響人的身心健康。
- 抑鬱症會改變人們的思維方式，使普通的日常活動變得困難，生活失去樂趣。
- 抑鬱症還會使身體不舒服，例如引發頭痛、關節痛和胃病，還會使許多疾病變得更難控制，例如關節炎、糖尿病和心臟病。

您不用忍受抑鬱症。

- 抑鬱症可以治癒！心理輔導、藥物或綜合用這兩種方法能幫到許多抑鬱症患者，包括嚴重抑鬱症患者。
- **如果您的悲傷感持續時間超過2週**，或您喪失做事情的興趣或樂趣，請和您的醫生約診。
- 您可能會發現，填妥本期隨附的**抑鬱症對照表**並在看醫生時隨身攜帶對您有幫助。
- 如果您沒有固定醫生，請撥打311或致電LifeNet（詳情請參見**“更多資訊及幫助”**）。

管理抑鬱症

您自己可以採取的措施：

- **按約診時間去看醫生**，並按醫囑吃藥。
- **多和支持您的人相處**，少和不支持您的人相處。
- **抽時間**參加自己喜歡的放鬆活動。
- **對自己寬容一點。**設定切實的目標，每次前進一小步。
- **晚一點再做重要決定**，等到您的抑鬱症有所改善時再決定要不要辭職或退學。
- **不要喝酒或依賴藥物。**這會引發抑鬱症或使症狀惡化，使康復變得更困難。

體育運動作用很大！

- 定期參加體育運動有助於預防甚至治癒抑鬱症。運動能改善情緒，讓您睡得更好。
- 成年人每週應至少有5天做至少30分鐘的體育運動（例如快步行走或騎車）。
- 兒童和青少年每天至少要做60分鐘的運動。
- 運動量不論多少都比完全不運動好！每天只要*走*10分鐘就能讓您感覺更好。

抑鬱症的症狀各不相同

產後

產後抑鬱症 - 比‘嬰兒抑鬱症’嚴重得多。

- 許多人產後會出現“嬰兒抑鬱症”，這種情緒波動通常會在數週內消失。
- 然而，有些女性會患上“產後抑鬱症”，這種嚴重疾病需要治療和精神支援。
- 詳情請參見**抑鬱症對照表**有關新媽媽的章節。如果您多數時候都感到內疚、絕望或悲傷，有時甚至想傷害自己和嬰兒，您可以求助。
- 請與醫生或心理健康專家討論，也可致電LifeNet（詳情請參見**“更多資訊”**）。

兒童和青少年

和成年人的症狀略有不同

- **幼兒**可能表現為煩躁不安或大發脾氣，還會覺得悲傷。他們可能總是感到焦慮、容易受驚和愛哭，或想傷害自己。
- **大一些的兒童和青少年**可能會出現行為問題、成績下降。他們可能會變得孤僻、內向、過分急躁、容易激動或生氣，或喝酒、吸毒或吸煙。

老年人

抑鬱症並不是年齡增長的自然產物

- 許多老年人都有無法解釋的生理疾病，例如頭痛、乏力、沒胃口，但實際上，這是抑鬱症的表現。一旦抑鬱症得到治療，他們會感覺身體也有所好轉。
- 有抑鬱症的老年人可能會覺得無聊、無助或生活沒有意義。他們可能總想呆在家裡，不願意外出，也不願意做事情。

第一版印刷：2003年5月/6月 – 修訂/重印：12/05, 10/06, 10/09, 12/09, 06/11

男性

通常不被察覺

- 和女性一樣，有抑鬱症的男性也會感覺悲傷、絕望。但男性抑鬱症通常不被察覺 – 即使有抑鬱症的男性也不例外。
- 男性受到的教育是“男人不哭”，因此，他們的抑鬱症可能會以其他方式表現。

  例如：
  - **逃避現實** – 花大量時間工作、運動或上網。
  - **酗酒**或濫用物質。
  - **控制欲很強**，有暴力或虐待行為。
  - **煩躁不安**或亂發脾氣。
  - **高風險**行為，例如魯莽駕駛。
  - **不安全或不健康**的性行為。

更多資訊及幫助

紐約市健康與心理衛生局：nyc.gov/health，或者撥打311

- **健康公報**
  - **#85把紐約市變成健身房！**
  - **#83過量飲酒很危險**
  - **#59如何: 消除壓力**
  - **#53健康的親子互動**
- **心理安康一線牽（LifeNet）就抑鬱症、物質濫用和其他許多問題提供24小時保密協助。**
  - **英語：800-LifeNet (800-543-3638)**
  - **西班牙語：877-AYUDESE (877-298-3373)**
  - **亞裔語言（國語、粵語、韓語）：877-990-8585**

其他資源

- **nyc.gov/9-11healthinfo網站：紐約市關於9/11健康影響的全部服務資源資訊。**
- **家庭暴力熱線：311或800-621-HOPE (800-621-4673)**
  TDD（聽障者專線）：866-604-5350
- **父母協助專線：800-CHILDREN (800-244-5373)**
- **Mayo診所：www.mayoclinic.com/health/depression/DS00175**
- **美國心理疾病聯盟NYC大都會分會：**
  www.naminycmetro.org或212-684-3264（幫助專線）

請撥311

如需任何一期《健康公報》

所有的《健康公報》可從**nyc.gov/health**獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問**nyc.gov/health/email**

抑鬱症對照表

以下哪些準確描述了您過去2週出現的任何症狀及其發作次數？
請在方框內打勾。下次去看醫生時，請帶上這份對照表。

過去14天（2週）， 您出現以下情況的次數如何：	從來 沒有過	若干天	超過 一半時間	幾乎 每天都是
1. 對之前喜歡做的事情失去興趣或體會不到樂趣				
2. 感覺悲傷、沮喪或絕望				
3. 難以入睡或保持睡眠狀態，或睡眠過多				
4. 感覺累，或不像平常那樣有活力				
5. 胃口不好（或吃得太多）				
6. 自我感覺很差，覺得自己很失敗或讓人失望				
7. 難以思考問題、集中注意力或做決定				
8. 感覺自己的動作或語速變慢或正好相反，感覺速度變快、煩躁或坐立不安				
9. 想傷害自己，或覺得自己還不如死了算了				
如果您是女性，且過去12個月內生過孩子，請同時回答下面的問題。				
10. 感覺自己和嬰兒沒有關係				
11. 感覺自己無法照料嬰兒				
12. 有關於嬰兒的駭人想法				
13. 想傷害自己、嬰兒或其他人				
14. 看見或聽到並不存在的事情				
15. 覺得自己是個壞媽媽				

您並非孤立無援！

您或您認識的某人有沒有自殺想法？
或者，您是否害怕自己會傷害孩子或其他人？

- **緊急情況時可致電 911。或前往最近的醫院急診室。**
- **撥打311或800-LifeNet**
- 西班牙語：877-AYUDESE (877-298-3373)
- 亞裔語言：877-990-8585（國語、粵語、韓語）
- **紐約棄兒危機護理所：撥打311或212-886-4000**

第10卷 - 第4期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之87

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

讓抑鬱症患者感覺更好

請撥311 若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311電話上提供170種語言的翻譯