

抑鬱症

Depression

抑鬱症在美國是第二大最常見的心理疾病。大概有 20.9 百萬美國人受著抑鬱症的困擾。幾乎有一半的抑鬱症患者不知道自己已經患上了抑鬱症。治療無法根治抑鬱症，但許多抑鬱症狀會消失，病情也可受到控制。

抑鬱症是一種影響兒童和成年的心理疾病，老年人當中也極為常見。抑鬱表示心理的不正常。關於心理疾病，有許多傳說和文化習俗偏見。有些人對患上抑鬱症會感到羞恥；更有些人認為抑鬱症無藥可救，認為心理疾病是軟弱的象徵。其實，心理疾病應該和身體疾病一樣同等對待。心理疾病有各種各樣的類型，其治療也有所不同。

甚麼是抑鬱症？

抑鬱症是一種影響我們思維、心情、感覺、行為甚至身體健康的失常狀況。僅僅一兩天心情憂愁，並不代表患上抑鬱症，因為有時候感到憂愁是正常的。患上了抑鬱症的人會表現出深深的憂愁，即使沒有甚麼不愉快的事情發生。有時候，過度壓力的事件也可能會導致抑鬱症。抑鬱者無法感到快樂，不再喜歡工作，或對自己原本喜愛的事物失去興趣。

甚麼原因導致抑鬱症？

人腦擁有的細胞超過 10 億個。細胞之間通過化學和電子信號互相溝通。當人們感到抑鬱時，腦部的一些重要化學物質，稱為神經傳遞質 (neurotransmitters)，將出現異常活動。抑鬱症和其他精神疾病一樣，很多時候是與遺傳有關的。

與抑鬱症相關聯的情況：

- 壓力 (工作壓力、意外事故、暴力、虐待)；
- 疾病 (中風、心臟病發作、大手術、癌症)；
- 荷爾蒙的變化 - “產後抑鬱” 被認為是起因於懷孕後的荷爾蒙變化、睡眠不足或其他因素；
- 喝酒、吸煙以及其他藥物的濫用也會導致抑鬱症的加深；
- 家庭不睦或衝突以及家人或夥伴有暴力行為。

抑鬱症的症狀

- 感到非常的悲傷或‘空虛’；
- 感到筋疲力盡或不願下床；
- 沒有食欲或者老想吃東西；
- 睡眠出現問題 - 睡眠太多或不能成眠；
- 對過去喜歡的活動失去興趣和歡樂，包括性生活；
- 憤怒或急躁；
- 感到無助；
- 想到死亡或者結束自己的生命。

抑鬱症的症狀可維持數周，數月甚至數年。剛剛移民到美國的華人以及年老的華裔更有可能表現出抑鬱的症狀。家庭關係有嚴重衝突的人更容易患上抑鬱症。抑鬱症可引起身體的其他症狀。有抑鬱症的青少年可能會抱怨胃痛或頭痛、學習成績退步或者養成不良行為；抑鬱的成年會向醫生訴說胃疼的痛楚；他們的睡眠會出現問題、感覺疲勞、或者抱怨其他身體問題。有些患上抑鬱症的男人會對自己 and 他人表示憤怒。對於抑鬱的女人而言，她們通常會因為家庭和工作的額外負擔而變得沉默和孤僻。他們可能會通過喝酒或濫用藥物來緩解抑鬱症。

如何診斷抑鬱症？向誰求助？

第一步就是找您的醫生尋求幫助，告訴他/她您是如何地感到抑鬱，然後接受醫生的檢查。您可以約見家庭醫生或精神科醫生（專門研究心理疾病的醫生）。醫生首先必須確定身體狀況，例如是否因甲狀腺疾病或病毒感染導致抑鬱症。因為此類病情也會出現類似抑鬱症的症狀。第二步就是進行心理測定。您可以尋求講你的母語的醫療援助和諮詢。

如何治療抑鬱症？

藥物治療可以使腦部的化學物質（神經傳遞質）分泌更為有效。與心理健康專家的交談也可以消除或緩解抑鬱的症狀。他們可讓您明白抑鬱症的起因，助您從抑鬱症中解脫出來。治療抑鬱症的心理健康專家有好幾種。傾談輔導療法和藥物治療通常較為有效。不經治療的抑鬱症可以維持很長一段時間，在一生中並會復發。有時候，極度抑鬱者會想到自殺。如果您曾經想到自殺，或者知道其他人有這樣的想法，請立即通知醫生或者尋找最近的急診室。

抑鬱症的治療是保密的。可提供適合你母語的“傾談輔導療法”。

何處尋求抑鬱症的治療？

如果你知道有人意圖自殺，請立即打 911 求救電話

三藩市的防止自殺 24 小時熱線電話是 415-781-0500

列治文區心理輔導中心 (RAMS) 的電話是 415-330-5740 (講國、粵、英語)

日落區心理輔導中心 415-753-7400
(講國、粵、英語)

華埠北岸區心理輔導中心 415-352-2000
(服務 14 歲以上的人，講國、粵、英語)

華埠兒童發展中心 415-392-4453
(服務 14 歲以下的兒童，講國、粵、英語)