

抑郁症

Depression

抑鬱症是一种常见但严重的情绪障碍。患有抑鬱症的人中几乎有一半的抑鬱症患者不知道自己已经患上了抑鬱症。治疗无法根治抑鬱症，但许多抑鬱症状会消失，病情也可受到控制。

抑鬱症是一种影响儿童和成年的心理疾病，老年人当中也极为常见。抑鬱表示心理的不正常。關於心理疾病，有许多传说和文化习俗偏见。有些人对患上抑鬱症会感到羞耻；更有些人认为抑鬱症无药可救，认为心理疾病是软弱的象徵。其实，心理疾病应该和身体疾病一样同等对待。心理疾病有各种各样的类型，其治疗也有所不同。

甚麼是抑鬱症？

抑鬱症是一种影响我们思维、心情、感觉、行为甚至身体健康的失常状况。仅仅一两天心情忧愁，并不代表患上抑鬱症，因为有时候感到忧愁是正常的。患上了抑鬱症的人会表现出深深的忧愁，即使没有甚麼不愉快的事情发生。有时候，过度压力的事件也可能导致抑鬱症。抑鬱者无法感到快乐，不再喜欢工作，或对自己原本喜爱的事物失去兴趣。



甚麼原因导致抑鬱症？

人脑拥有的细胞超过 10 亿个。细胞之间通过化学和电子信号互相沟通。当人们感到抑鬱时，脑部的一些重要化学物质，称为神经传递质 (neurotransmitters)，将出现异常活动。对抑鬱症的研究表明，病因可能是遗传，生物学，环境和心理因素的综合作用。

与抑鬱症相关联的情况：

- 压力（工作压力、意外事故、暴力、虐待）；
- 疾病（中风、心脏病发作、大手术、癌症）；
- 荷尔蒙的变化 - “产後抑鬱”被认为是起因於怀孕後的荷尔蒙变化、睡眠不足或其他因素；
- 喝酒、吸烟以及其他药物的滥用也会导致抑鬱症的加深；
- 家庭不睦或衝突以及家人或夥伴有暴力行为。

抑鬱症的症状

- 感到非常的悲伤或‘空虚’；
- 感到筋疲力尽或不愿下床；
- 没有食欲或者老想吃东西；
- 睡眠出现问题 - 睡眠太多或不能成眠；
- 对过去喜欢的活动失去兴趣和欢乐，包括性生活；
- 愤怒或急躁；
- 感到无助；
- 想到死亡或者结束自己的生命。

抑鬱症的症状可维持数周，数月甚至数年。刚刚移民到美国的华人以及年老的华裔更有可能表现出抑鬱的症状。家庭关係有严重衝突的人更容易患上抑鬱症。抑鬱症可引起身体的其他症状。有抑鬱症的青少年可能会抱怨胃痛或头痛、学习成绩退步或者养成不良行为；抑鬱的成年会向医生诉说胃疼的痛楚；他们的睡眠会出现问题、感觉疲劳、或者抱怨其他身体问题。

有些患上抑鬱症的男人会对自己和他人表示愤怒。對於抑鬱的女人而言，她们通常会因为家庭和工作的额外负担而变得沉默和孤僻。他们可能会通过喝酒或滥用药物来缓解抑鬱症。

如何诊断抑鬱症？向谁求助？

第一步就是找您的医生寻求帮助，告诉他/她您是如何地感到抑鬱，然後接受医生的检查。您可以约见家庭医生或精神科医生（专门研究心理疾病的医生）。医生首先必须确定身体状况，例如是否因甲状腺疾病或病毒感染导致抑鬱症。因为此类病情也会出现类似抑鬱症的症状。第二步就是进行心理测定。通常，要诊断出高血压抑郁症，症状必须在每天的大部分时间，每天至少出现 2 周。您可以寻求讲你的母语的医疗援助和谘询。

如何治疗抑鬱症？

药物治疗可以使脑部的化学物质（神经递质）分泌更为有效。与心理健康专家的交谈也可以消除或缓解抑鬱的症状。他们可让您明白抑鬱症的起因，助您从抑鬱症中解脱出来。治疗抑鬱症的心理健康专家有好几种。倾谈辅导疗法和药物治疗通常较为有效。不经治疗的抑鬱症可以维持很长一段时间，在一生中并会复发。有时候，极度抑鬱者会想到自杀。如果您曾经想到自杀，或者知道其他人有这样的想法，请立即通知医生或者寻找最近的急诊室。

抑鬱症的治疗是保密的。可提供适合你母语的“倾谈辅导疗法”。

何处寻求抑鬱症的治疗？

如果你知道有人意图自杀，请立即打 911 求救电话

叁藩市的防止自杀 24 小时热线电话是 415-781-0500

列治文区心理辅导中心 (RAMS) 415-330-5740
(讲国、粤、英语)

日落区心理辅导中心 415-753-7400
(讲国、粤、英语)

华埠北岸区心理辅导中心 415-352-2000
(服务 14 岁以上的人，讲国、粤、英语)

华埠儿童发展中心 415-392-4453
(服务 14 岁以下的儿童，讲国、粤、英语)

有关更多信息，请访问：

国家心理健康研究所

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml>