

不止傷心那麼簡單：

認識抑鬱症

陪我講 SHALL WE TALK



抑鬱症是甚麼？

抑鬱症是一種常見的精神疾患，有幾種類型，當中以重度抑鬱症的情況較為嚴重，其特徵包括持續情緒低落、對事物失去興趣和思想變得負面等。這些徵狀會影響患者的日常生活，例如工作表現和社交活動。抑鬱症可能會增加自殺風險。

抑鬱症（重度抑鬱症）有甚麼徵狀？

主要徵狀包括：



● 持續情緒低落



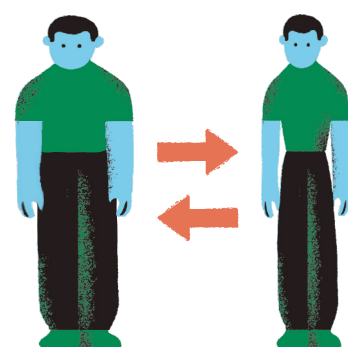
● 容易動怒



● 認為自己沒有用處或過度內疚



● 反覆想到死亡或自殺



● 食慾明顯增加或減少
體重明顯增加或減少



● 失眠或嗜睡



● 對嗜好或日常活動失去興趣或樂趣



若你持續超過兩個星期出現上述一些徵狀，並感到日常生活、工作或學習受到影響，請尋求醫生或臨床心理學家的專業評估，並視乎需要接受適切的協助或治療，盡早治療抑鬱症有助康復。

如何治療抑鬱症？



A 藥物治療

抗抑鬱藥，例如選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRIs) 和血清素及去甲腎上腺素再攝取抑制劑 (SNRIs)，有效舒緩抑鬱症的徵狀和預防復發。

B 心理治療



心理治療，例如認知行為治療，有助患者審視現有的負面思想及行為模式，並鼓勵患者採用新想法及做法，以累積生活中的正面經驗，從而改變先前的負面思維，逐漸改善抑鬱情緒。

抑鬱症是可以醫治的。如果你懷疑自己患上抑鬱症，便應盡快尋求協助。

如欲協助患者，你可以：



鼓勵患者接受治療



邀請患者參與社交活動或做運動



聆聽以示支持



留意患者的徵狀變化

欲了解更多有關資訊：



諮詢你的醫生



致電以下熱線：
情緒通18111精神健康支援熱線 18111
醫院管理局精神健康專線 2466 7350



瀏覽
shallwetalk.hk



認識抑鬱症

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health

2024年修訂