



# 不止傷心那麼簡單！ 認識抑鬱症

## 抑鬱症是甚麼？

抑鬱症是一種常見的情緒病，特徵包括情緒持續低落，對事物失去興趣或動力，思想變得負面等。這些徵狀會擾亂患者的生活，例如工作和社交活動，嚴重時還會有自殺風險。

抑鬱症有多普遍？

3%

香港成年人  
患有抑鬱症



女性佔  
3.5%



男性佔  
2.2%



受抑鬱症困擾的機會隨著年齡增加



## 抑鬱症有甚麼徵狀？

抑鬱的主要徵狀：



### 情緒

- 持續的情緒低落



### 生理

- 經常感到疲倦



### 思想

- 認為自己十分無用，感到絕望



### 行為

- 不再做以前喜歡做的事情



若同時有多種徵狀，感覺日常生活或工作、學習受到影響，並持續超過兩個星期，請及早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治療，以盡早改善情況，防止惡化。

## 如何治療？

### A 藥物治療

抗抑鬱藥透過調節腦內影響情緒的神經傳遞物質，包括「血清素」及「去甲腎上腺素」的活動失調，以改善抑鬱的情緒，並有效預防抑鬱症復發。



### B 心理治療

心理治療（如「認知行為治療」）可助患者審視現有的負面思考及行為模式，並嘗試新的想法及做法，累積生活中正面的經驗，從而推倒負面思維，減低精神壓力，紓緩抑鬱情緒。



抑鬱症是可以醫治的。如果你懷疑自己患上抑鬱症，便應尋求協助。

## 希望協助患者康復嗎？你可以：



包容患者的徵狀



鼓勵患者參與社交活動



多聆聽支持患者



留意患者病情變化

欲了解更多有關資訊：



1 諮詢你的醫生



2 致電以下部門查詢：  
醫院管理局精神健康專線 2466 7350  
社會福利署熱線 2343 2255



3 瀏覽



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

2020年製作