陪我講 SHALL WE TALK

既擔憂又難過？

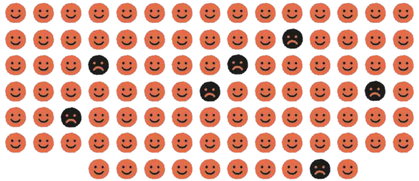
認識混合焦慮抑鬱症

混合焦慮抑鬱症是甚麼？

抑鬱與焦慮是不同種類的情緒困擾，但經常一起出現。當兩者的症狀都足夠嚴重時，當事人可能被診斷為同時患有焦慮症與抑鬱症。然而，混合焦慮抑鬱症更為常見，即當事人同時面對焦慮和抑鬱情緒的困擾，但兩者各自的嚴重程度都不至於構成一個獨立的診斷。

患有混合焦慮抑鬱症的人跟患有焦慮症或抑鬱症的人一樣，會感到十分困擾，甚至大大影響工作及日常生活。

混合焦慮抑鬱症有多普遍？



混合焦慮抑鬱症是香港最普遍的情緒問題，影響約7%的香港人

混合焦慮抑鬱症有哪些徵狀？

混合焦慮抑鬱症同時包含焦慮與抑鬱的情緒，因此徵狀與焦慮症和抑鬱症類似，但嚴重程度則較輕。

情緒

- 持續地感到失落，對一向享受的活動提不起勁
- 對各種事情感到過分擔憂，難以放鬆

身體

- 顫抖、肌肉緊繃
- 容易疲倦

睡眠

- 經常睡得不好，或半夜甦醒

若有類似情況，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？

Ⓐ 藥物治療

醫生會視乎需要處方藥物，例如抗抑鬱藥。

Ⓑ 心理治療

心理治療師會先了解當事人的情況，再共同訂立一套治療計劃，透過讓當事人了解情緒、行為和思想之間的關係，循序漸進地改變其負面思想，同時讓當事人學習處理壓力及情緒的技巧，建立更健康的生活模式。

混合焦慮抑鬱症是可以醫治的。如果你懷疑自己患上混合焦慮抑鬱症，便應尋求協助。

希望協助患者康復嗎？你可以：

多聆聽支持患者

鼓勵患者接受治療

鼓勵患者參與社交活動

鼓勵患者規律生活

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 shallwetalk.hk

認識混合焦慮抑鬱症

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

衞生署
Department of Health

2020年製作