

抑鬱症

喜、怒、哀、樂是每個人都會有的情緒變化，但若果過分消極、悲觀，或沉溺於不愉快的心情中，甚至影響日常生活或人際關係，或是無緣無故發生時，則可能是患了抑鬱症。若不幸患上抑鬱症，輕則損害日常生活功能，重則會增加引致自殺的危機。事實上，抑鬱症是可治之症，如患者能及早接受妥當的治療，絕大部份的病人可以痊癒，回復正常的生活。



成因

患者可能由於下列一個或多個因素而患上抑鬱症：

● 生理因素

由於腦部發生變化，如患病、受感染、受酒精或藥物影響、甲狀腺分泌失調、腦部遭到外襲而受重創等，都可能是抑鬱症的成因。



● 心理因素

由於身體健康轉差而感到擔憂、遇到令人感受痛苦的事件而導致負面思想和情緒揮之不去、過分緊張、性格過於執著等人士都會較易患上抑鬱症。



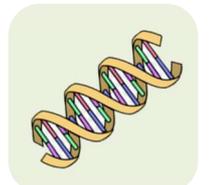
● 環境及社會因素

生活或工作上的壓力、金錢上的困擾、失業、目標不能達成、學業事業受到挫折、感情遭受創傷、婚姻陷入困境、家庭及人際關係不快或難以取得平衡、家人的健康出現問題、家庭的責任、兒女日漸成長離開家庭，親人逝世、失去摯親等等，均容易令人感到沮喪，成為患上抑鬱症的誘因。



● 遺傳因素

家族成員中如有人患有抑鬱症，患病的機會也較高。



病徵

如出現多項以下的症狀，而持續超過一段時間，並同時影響到正常生活(如工作和社交等)，便可能是患上抑鬱症。

1. 身體方面

- 容易疲倦
- 體重下降或增加
- 食慾不振或飲食過量
- 性慾減低
- 睡眠困擾，如多夢，睡醒後覺得好像沒睡過一樣
- 多種原因不明的身體不適，如頭痛、腸胃不適、慢性疼痛、胸口感到鬱悶/不適，甚至感到呼吸困難、感到渾身骨痛

2. 情緒方面

- 心情煩躁，易發脾氣
- 精神緊張，難以鬆弛
- 情緒低落，提不起勁
- 對事物或以往嗜好失去興趣
- 難於集中精神
- 感到無助和絕望



3. 思想方面

- 記憶力減退
- 難以集中精神
- 思考困難
- 缺乏自信
- 難作決定
- 過份自責、自疚
- 有自殺傾向
- 覺得將來沒甚麼希望
- 腦海裏不停想著許多不愉快的事情
- 覺得自己沒有用，過份自卑或自責

4. 行為方式

- 孤僻、不願參與活動
- 反應變得緩慢
- 無心打扮
- 缺乏活力、無法享受人生



治療方法

1. 藥物治療

醫生會處方藥物為抑鬱症病人控制病情。使用的藥物主要有兩種：

- 抗抑鬱藥：用以平衡腦部化學物質失調
- 鎮靜劑：可以暫時紓緩病人焦慮的感覺

注意：藥物必須由醫生處方，患者應依指示定時定量服用，如發現任何副作用，應尋求醫生協助，切勿突然自行停藥或調校劑量。如病人同時服用其他藥物或酒精，必須告知醫生，以免藥物在身體內產生不良反應。

2. 心理治療

主要是透過改變病人的負面思想及行為模式，令病人可以更客觀及有科學根據地改善自己的情緒問題。醫護人員會透過這類治療，為病人提供適當的支援及協助，從而找出病發的誘因。按個別病情而定，有需要時，病人需服用藥物以配合心理治療，使療程更有成效。

- 認知行為心理治療法
主要是通過思想分析，協助病人培養新的思維和生活模式，一般較具目標性，而且療程相對來說較短。
- 心理分析法
主要是透過理解和分析病人的過往經歷，以至潛意識所形成的意念，從而理解抑鬱情緒的癥結，探討較為全面和深入，而療程亦相對較長。

3. 腦電盪治療

- 通常用於嚴重病患者
- 經麻醉後進行



抑鬱症的病人應如何妥善照顧自己？

- 病人可尋求一些治療抑鬱症的專業人士協助，例如臨床心理學家、接受過精神科訓練的家庭醫生、精神科專科醫生、精神科護士、社會工作者、職業治療師等，他們在輔導技巧方面擁有專業資格，能協助病人正面解決問題。
- 讓家人及朋友了解自己的情緒狀況。
- 面對困擾時，盡量主動找人幫忙。
- 避免訂立一些難於實現的目標，或不要勉強承擔太多責任。
- 採取積極的思想模式及人生觀去面對各樣事情。
- 以正面方法處理壓力，如正視壓力源頭，與家人、朋友傾訴自己的困難尋求支援。
- 做適量的運動能有助減壓。
- 培養興趣、多參與社交活動，以增加生活的情趣。
- 保持健康的作息時間、均衡飲食、不要飲酒、吸煙或濫藥，以此抗衡因情緒問題而引致的生活惡習。

如何協助抑鬱症患者？

- 以同理心多了解病人，鼓勵患者表達自己的感受及難處，及給予適當的支持。
- 鼓勵病人有一定程度的社交接觸。
- 讓患者多了解自己的病情，鼓勵患者接受治療及與醫護人員合作
 - 如懷疑親人患上抑鬱症，應鼓勵他／她及早求醫。
 - 如患者需要住院，請不要拒絕，不要以為只有「繃線」才需要住院。
 - 提醒患者依時服藥。
- 留意患者病情的變化，切勿忽視有關自殺的話語，如發現有自毀傾向及行為有異時，應盡快向專業人士求助，並多關懷及陪伴患者。



自殺的訊號

通常自殺前都有一些徵兆。有些是暗示，有些是直接表達出來；例如立下遺囑、遺言、甚至說出想死或要自殺。這時不要掉以輕心，誤以為這些是威脅或是吸引注意力的戲言，因為後果可能是一個悲劇！應多瞭解他／她說話內容的背後原因，再給予協助或輔導，安排家人或朋友陪伴患者，並立即轉告醫生。



預防抑鬱基本法

- 適量運動、培養興趣，有助鬆弛及舒緩壓力。
- 妥善安排工作程序，維持正常社交生活。
- 培養良好的飲食及睡眠習慣。
- 避免訂立難於實現的目標。
- 以正面方法處理壓力，如正視壓力源頭，與家人、朋友傾訴自己的困難尋求支援。
- 情緒低落時，將內心的感受表達出來。甚至哭泣，對舒緩情緒都有幫助。
- 與他人傾訴，如朋友、親人、專業輔導員(社工、臨床心理學家、醫生)。亦可致電心理輔導熱線。

專業心理輔導熱線

- 醫院管理局精神健康專線(24小時)：2466 7350
- 香港心理衛生會熱線：2772 0047
- 浸會愛群社會服務處 - 精神健康諮詢熱線：2535 4135
- 撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 香港明愛家庭服務 - 教育心理服務：2523 0060
- 社會福利署熱線：2343 2255

資料來源：醫院管理局

最後更新日期：2023年12月5日

如欲了解自己的身心健康狀況，請列印並完成“紅棉健康身心促進計劃健康問卷”。