

什麼是抑鬱症？

每個人都會偶爾感到悲傷，但是當悲傷感持續超過幾週時間並影響您的日常生活時，您就可能患上了抑鬱症。抑鬱症是一種常見疾病，它會影響您的想法、情緒、身體健康和日常活動。抑鬱症對人們造成影響的方式各不相同。

抑鬱症的症狀有哪些？

- 一天中大部分時間感到悲傷、沮喪或空虛，幾乎每天都是這種情況，持續 2 週或更長時間
- 對上班、上學和活動失去興趣或樂趣
- 體重減輕或體重增加
- 晚上難以入睡，而白天仍保持清醒
- 精力不足，沒有動力
- 大多數時候感到煩躁易怒或焦慮不安
- 難以思考或做出決定
- 感到絕望、毫無價值或無助
- 有不想活下去的想法或言論

您該怎樣做？

如果您認為自己有抑鬱症的徵兆，請向您的醫生諮詢有關抑鬱症篩查的資訊。您的醫生將詢問您的感受並對您的症狀進行評估。抑鬱症是很常見並可以高度治癒的疾病。有許多治療選擇和資源可用於治療該疾病。

針對抑鬱症有哪些治療選擇？

您非常需要與您的醫生坦率地討論您的感受。醫生能夠診斷您的病情，並為您選擇治療方案。對於抑鬱症，不存在「萬能」的治療方法。您的治療計劃將根據您的抑鬱症類型及嚴重程度來制定。一些常見的治療選擇包括：

- 藥物（抗抑鬱藥物治療）
- 談話治療（個人或團體諮詢）

抑鬱症可能會影響您做決定或解決問題的能力。藉助適當的治療，您就可以逐漸從抑鬱症中恢復過來。接受治療有助於您控制症狀並開始感覺好轉。

您的醫生能夠幫助解釋並安排您所需的篩查和測試。



實用貼士

- 如果醫生已為您開立抗抑鬱藥物，請繼續服用當前藥物以發揮藥效。請保持耐心。治療需要時間和決心。
- 切勿在未事先諮詢您醫生的情況下停止治療或停用藥物。這樣做可能導致抑鬱症復發。突然停藥也可能會引發其他症狀。
- 考慮養成健康的生活方式：
 - 定期鍛鍊
 - 健康飲食
 - 確保充足睡眠
 - 減輕壓力並學會自我照顧
- 獲得社會支援。

您應該向您的醫生詢問哪些問題？

向您的醫生詢問有關抑鬱症治療的一些基本問題：

- 抑鬱症是引起我的症狀的最主要原因嗎？
- 我需要進行哪類測試？
- 哪種治療可能對我最有效？
- 我應該在精神專科醫生或其他心理健康從業人員處就診嗎？
- 我的藥物有哪些副作用？
- 它需要多長時間才能發揮藥效？

抑鬱症治療會減輕絕望和悲傷所帶來的痛苦。您越早獲得幫助，就可越早開始感覺好轉。



如需獲得更多關於行為健康服務的資訊，請撥打 CalOptima Health 行為健康部門免費電話 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 或瀏覽我們的網站 www.caloptima.org。

本文僅提供基本資訊。文中資訊不應取代您醫生的諮詢意見。

