



無論您有多抑鬱，都可以過得好一點。

抑鬱並不單是有些傷感或覺得有些失意。抑鬱是一種嚴重的病，可以影響您的身體和情緒的健康。

假如您超過兩星期差不多每天都有以下 5 種或以上的癥狀，便可能是患上抑鬱症：

- 覺得難過、傷感、想哭、絕望或失落。
- 對一向喜歡的事物 (包括性交) 表示少許興趣或享受。

- 胃口轉變，使您體重增加或下降。
- 比平日睡得更多或更少。
- 覺得不安、煩躁或易怒。
- 覺得疲倦或失去活力。
- 覺得沒有用或大量自疚。
- 難以集中、記憶或作決定。
- 想及死亡或自殺。

假如您想傷害自己，請致電 911 或到最近的急症室，也可以致電 1-800 SUICIDE (1-800-784-2433) 自殺熱線求助。

引致抑鬱的因素 Contributing factors

很多因素都可以引致抑鬱，包括：

- 腦內化學分泌物的改變。
- 其它疾病或殘疾。
- 個人或家族的抑鬱症病史。
- 生活中的重大事情 (失去至親、工作壓力、退休、離婚或婚姻問題)。
- 家庭暴力以及其它創傷。
- 酗酒或濫用藥物。

自我護理 Self-care

有很多行動可以改善您的情緒。嘗試照以下的建議去做，好好護理自己。

活動起來 Get moving

運動對精神和身體都是有好處。經過一段時間之後，您會覺得有更多活力、壓力減輕和感覺好一點。開始時，可以先步行幾個街口，然後增加至每星期大部份日子都做 30 分鐘的運動。

再度尋覓歡樂 Find joy again

信不信由您，享樂對您是有好處的！想一些您享受的事情，無論大或小，然後坐言起行。這可以是任何事，從聽音樂或溜狗到與朋友聚會都可以。起初時，您可能要推推自己，但這有助您將會覺得好些。

聯繫 Reach out

接觸朋友或家人。假如您孤立自己，只會令抑鬱更嚴重。有意義的接觸他人有助減少您的孤獨感。

留意進食的食物

Pay attention to what you eat
當您覺得情緒低落時，要吃得合宜是很困難的。每天從早餐開始，切勿溜餐。可以轉一些健康的小食和進食正常的份量。

避免酒精、咖啡因和違禁藥物。 **Avoid alcohol, caffeine and illegal drugs.**

很多患抑鬱症的人開始飲更多咖啡因和酒，或服用違禁藥物，希望令自己感到好一點。但這只會令情況更糟，而且會妨礙處方藥的藥效。請尋求援助而作出健康的選擇。

正面一點。 Be positive

當您開始照這些步驟去做，告訴自己正在做正確的事去改善您的健康。找找您抑鬱症好轉的跡象，例如已恢復做自己喜歡的活動或再接觸朋友。提醒自己這些都是正面的做法。

**當自我護理無效時怎辦
What to do when self-care doesn't work**

無論您有多抑鬱，都可以過得好一點。自我護理可能足以把您從輕微的抑鬱症中拯救出來。若是嚴重一點的抑鬱症就可能需要專業協助。

可幸的是醫學治療有助抑鬱的癥狀。治療包括輔導、藥物、講座以及引導式自我護理。您可以到凱薩醫療機構心理及精神健康科接受專業的治療。內科的健康護理專業人員亦可以用藥物為您治療。

如出現以下情況，請通知凱薩醫療機構：

Call Kaiser Permanente if...

- 有自殺的念頭。
- 家居治療在 2 星期內仍無法提高您的情緒。
- 超過兩星期差不多每天都有 5 種或以上的抑鬱癥狀。

額外資源 Additional resources

- 登入 kp.org/my doctor 瀏覽您醫生的主頁，可以找到有關健康、互動程式、健康講座及更多的資訊。
- kp.org/depression
- kp.org/mindbody
- kp.org/healthylifestyles 的 HealthMedia® Overcoming Depression™ Healthy Lifestyles 和 HealthMedia® Relax™ Healthy Lifestyles 內可找到配合個人的網上應對抑鬱症或壓力的計劃。
- 聯絡本區內的凱薩醫療機構健康教育中心或部門查找有關健康資訊、活動和其它資源。

其它資源 Other resources

- National Depression and Bipolar Support Alliance (全國抑鬱及躁狂症支援聯會)：dbsalliance.org.
- 假如受到伴侶或配偶虐待、傷害或威脅；這可以嚴重影響您的健康。可以尋求援助。請致電 1-800-799-7233 National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力協會熱線) 或登入 ndvh.org。

書籍 Books

- *The Mind & Body Health Handbook*, David Sobel, MD, and Robert Ornstein, PhD (1998).
- *The Feeling Good Handbook*, David Burns (1999).

本資訊並非用作診斷或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。