

抑鬱症

抑鬱症和一般的情緒困擾（例如：不開心、悲傷、心情低落）不同，抑鬱症的負面情緒程度是強烈和持續的，對我們的生活、工作、學業及人際關係有很大的影響；而一般的情緒困擾，只屬暫時性，經歷短時間的過渡期後，低落的情緒便會逐漸淡化消失。

如果過去兩星期持續出現情緒低落或對日常事物失去興趣，這兩種徵狀同時出現或只出現其中一種，加上下列其中四種徵狀，表示可能已患上抑鬱症，建議患者必須盡早尋求協助。

思想	● 專注力、記憶力或決斷能力下降； ● 很多消極、負面的思想； ● 對將來感到悲觀無望； ● 有自殺的念頭或計劃。
情緒	● 沒有明顯原因而情緒持續低落，例如感到抑鬱、無助、緊張、擔心、不安、沮喪、易怒、焦慮、心煩意亂。
行爲	● 對以往喜愛的事物或活動興趣大減； ● 失去生活及工作動力； ● 做事力不從心； ● 坐立不安、心情急躁、行動遲緩或反應緩慢； ● 嚴重時會有妄想、幻覺或幻聽； ● 害怕嘗試新事物； ● 不願意與人接觸、刻意孤立自己；

	● 有自殺行為； ● 性能力下降、對性失去興趣； ● 自我照顧能力下降，傾向倚賴別人； ● 無緣無故哭泣。
身體	● 身體虛弱，並經常感到疲倦； ● 體重、食慾明顯增加或減少。
自我形象／自我觀念	● 失眠／嗜睡； ● 身體出現不明痛症； ● 覺得自己無用、沒有價值、自信心低落； ● 有強烈的內疚感或自責感。

抑鬱症的成因

- 先天生理因素
 1. 腦部化學傳遞物質分泌不足，影響腦內的血清素出現失衡。
 2. 家族遺傳
- 後天環境因素
 1. 生活緊張，長期處於壓力大的情況下（例如：摯親分離或去世、創傷經歷、失業、欠債、人際關係問題等）；
 2. 個人習慣性的負面思想模式。

誰較有可能患上抑鬱症？

- 直系親屬中曾患上抑鬱症或其他情緒/精神病者；
- 曾經歷創傷事件，如遭受虐待、意外事故、嚴重疾病、被排擠...等；
- 經歷喪失親人、家庭、工作、財富等而沒法重建信心者；
- 在人生重大轉變中無法適應者，例如生育、移民、失戀、失業...等；

- 濫用藥物及酒精者。

抑鬱症的治療

抑鬱症是必須接受治療的，否則患者的病情只會日益嚴重，甚至以自殺來結束生命，最有效的治療方法是結合藥物治療及心理輔導：

1. 藥物治療

藥物治療能夠在短短三四星期內減輕症狀，所以對嚴重抑鬱症患者最為有效。使用藥物包括：抗抑鬱藥、鎮靜劑；鋰。

2. 心理治療：包括個別及小組治療。