

家人幫助

1. 情感上的支持

- 接受病患者，多關心、多聆聽、細心觀察
- 體諒、忍耐、愛、鼓勵

2. 鼓勵患者接受治療

- 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，以為只有「癱線」才需要住院
- 提醒患者依時服藥

3. 鼓勵並陪同患者參加一些曾經令他／她感到愉快的活動

4. 切勿忽視有關自殺的話語，應多關懷及陪伴患者，並立即轉告醫生

自殺的訊號

通常自殺前都有一些徵兆。有些是暗示，有些是直接發出的警告，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者吸引注意力的戲言，因為後果可能是一個悲劇！應多瞭解他／她講出類似說話的背後原因，再給予協助或輔導，安排家人或朋友陪伴患者，並應立即轉告醫生。



預防抑鬱

預防抑鬱基本法

1. 保持心理健康
適量運動，有助鬆弛，紓緩壓力
避免訂立難於實現的目標
妥善安排工作程序
避免突如其來的改變
維持正常社交生活
2. 紓緩壓力
 - i. 表達情感
情緒低落時，將內心的感受表達出來，甚至哭泣，對紓緩情緒都有幫助
 - ii. 與人傾訴
朋友、親人、專業輔導員如社工、臨床心理學家、醫生等。亦可致電一些心理輔導熱線



專業輔導熱線

香港心理衛生會 - 心理健康資訊電話	2772 0047
醫院管理局24小時精神科電話諮詢服務	2466 7350
撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
浸會愛群社會服務處精神康復者家屬資源及服務中心	2560 0651

如欲知道更多健康知識，請致電 2833 0111
衛生署 24 小時健康教育熱線（廣東話、英語及普通話）
或瀏覽本組網頁 <http://www.cheu.gov.hk>

抑鬱症



日常生活裏，任何人都有情緒低落的時候，當這些情緒持續過久、過於劇烈，或是無緣無故的發生時，這就可能是抑鬱症了。抑鬱症患者在情緒上出現障礙，引致生理及心理失調。

抑鬱症的患者

無論任何年齡的人士均有可能患上抑鬱症。而女性則較男性更易患上此症。

抑鬱症的成因

患者可能基於下列一個或多個因素而患上抑鬱症：

1. 遺傳因素

家族裏承襲了抑鬱症的遺傳傾向。

2. 性格因素

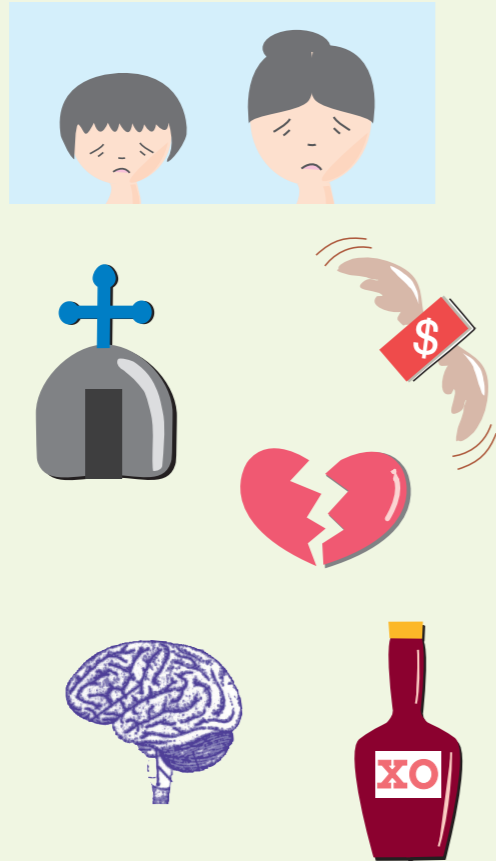
情緒容易波動、緊張、凡事執着、要求過高。

3. 環境因素

親人逝世、婚姻破裂、父母離異、工作不順利、退休、欠債、長期患病等，都會產生壓力，有些人能夠堅強面對，有些卻誘發抑鬱。

4. 生理因素

腦部荷爾蒙化學物質失調，令情緒受到影響，引發抑鬱。其他生理因素如疾病、感染、酒精和藥物的影響等。



抑鬱症的症狀



若沒有適當的治療，抑鬱症會引致嚴重的後果：
例如：自殺 婚姻破裂 失業 失去朋友

抑鬱症的種類

常見的抑鬱症有：

• 重性抑鬱症

病情較為嚴重，妨礙日常生活，發病期十分明顯。

• 情感障礙症

病情較輕微，但症狀可持續很久，令患者無法再有良好的感受，患者亦可能在某一階段患上「重性抑鬱症」。

• 躁狂抑鬱症

躁狂症及抑鬱症輪流在患者身上出現，一時間情緒低落，一時間又情緒高漲，過份活躍。

治療抑鬱症《愈早就醫，效果愈佳》

1. 藥物治療

- 注意：i. 藥物會產生副作用，所以必須由醫生處方，並依指示服用，如發現任何副作用，應尋求醫生的協助，切勿擅自停藥，以免病情惡化。
ii. 如果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副作用。

2. 心理治療

- 為病人提供適當的支援與協助
- 形式可分為個別輔導或小組治療

3. 腦電盪治療

- 通常用於嚴重病患者
- 經麻醉後進行

部份患者，如嚴重病患者或缺乏家人照料的患者，可能需要入院治療，讓患者暫時和外界壓力絕緣，安心養病。

