

甚麼是抑鬱症？

精神健康基金會



甚麼是抑鬱症？



抑鬱症是一種常見疾病，全球有超過2.64億人受到情緒病的影響。單單在香港，超過100萬人曾經經歷過情緒病。亦即是每七個人，就有一个人曾經受到情緒的困擾。

抑鬱症成因？

- 1 有家族歷史，遺傳上對抑鬱症產生生理傾向
- 2 環境的因素如童年經歷、工作學業或生活壓力、經歷重大人生改變、腦部的傳遞物質轉變、身體健康狀況等等。



抑鬱症的症狀？

主要症狀包括：

情緒：情緒低落

生理：容易感到疲累、食慾顯著下降、難以熟睡、專注困難

行為：對生活失去興趣

思想：時常有負面的想法如感到無助、自責、覺得生命裡沒有甚麼值得高興的事、對將來沒有希望，甚至萌生自殺念頭。



如果以上症狀持續超過兩個星期，並影響日常生活表現，建議你盡快尋求專家協助和評估，了解治療的需要。



治療方法

踏前一步尋求幫助

尋求專業評估



如果你受到情緒問題困擾，請向醫生或臨床心理學家尋求專業評估，以防止病情惡化。



藥物治療

Pharmacotherapy

抗抑鬱藥



心理治療 Psychotherapy



認知行為治療

(Cognitive behavioral therapy)

一種針對改善思想與行為的心理治療。英國國家健康和臨床醫療研究所 (National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE) 及美國心理學會 (American Psychological Association, APA) 都確定認知行為治療是最有實證的心理治療之一，對於治療抑鬱症成效尤其顯著。



其他舒緩情緒或放鬆方法

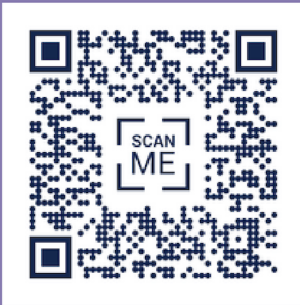


放鬆技巧如靜觀、或深呼吸練習，可以改善你的生活質素，並可以減輕抑鬱和焦慮的症狀。也可找個適合自己的活動，例如：散步、瑜伽、按摩等，並且進行定期練習。

想知更多，即去: www.hkmhf.org

精神健康基金會

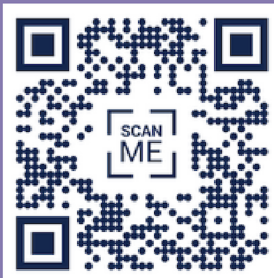
 @HKMentalHealthFoundation



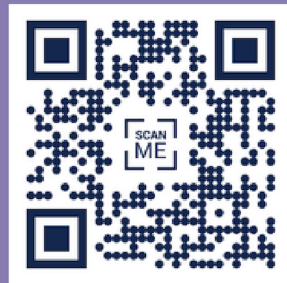
 @hk.mhf



 精神健康資訊平台
<https://eplatform.hkmhf.org/>



 www.hkmhf.org



 3705 2851  info@hkmhf.org

 香港中環德輔道中環球大廈 626 室
Room 626, World Wide House, 19 Des Voeux Road Central, Central

