



認識抑鬱症

曹艷琮 心理輔導員

生活中，當我們遇到一些不開心和不如意的事時，我們的情緒亦會受到影響，變得情緒低落，鬱鬱寡歡。不過，這些感覺一般不會持續很久，亦不會過度影響我們的日常生活。然而，當負面的情緒持續不退，嚴重影響了我們的日常生活，那麼您便有可能患上了抑鬱症。

抑鬱症是一種常見的情緒病，患者情緒持續低落、對任何事情失去興趣及動力、感到極度無助、失眠、思想悲觀負面，有些甚至有輕生的念頭，對患者的日常生活造成重大的負面影響；曾經有一位患者形容，抑鬱症病發時她的人生就如一幅亂了的拼圖一樣，失去掌控及希望，整個人都亂七八糟。

抑鬱症患者的世界，每天就像下雨天一樣，陰陰沉沉，毫無朝氣，看不見陽光；他們的思想十分消極和負面，眼中的一切只有灰色和黑色，生命失去色彩；即使只是很少的過錯，卻會無限放大，把問題過分災難化；對自己也失去信心，覺得自己一無是處，這些主觀的思想及感受，令患者的生命變得全無價值和意義。

患上抑鬱症並不代表患者性格軟弱或放棄自己，亦不是經不起打擊，更大的原因是與腦部分泌失調有關，若沒有得到適當的治療，患者很難單靠個人意志驅走抑鬱。

在輔導的過程中，抑鬱症個案往往佔最多數，單是過去一個月，就有四宗嚴重抑鬱症的求助新個案，由於大部分個案對抑鬱症的認識不多，往往延誤治療，不單令患者的生活品質及人際關係變差，亦令到病情加劇，嚴重者有自殺傾向，因此，希望透過是次分享，讓大家對抑鬱症有正確的認識。

誰會患上抑鬱症？

很多人以為只有女性才會患上抑鬱症，其實，女性（尤其是產後）雖然患病的機會較高，但抑鬱症也會出現在不同年齡、性別的人士身上。根據美



認識抑鬱症

國心理衛生研究院研究報告指出：抑鬱症於男性的病發率為 12%，女性為 20-26%；平均發病年齡為 40 歲。在青少年中，女孩子的病發率高於男孩子 2 倍；而長者與兒童抑鬱症患者最容易被忽略，在長者中，抑鬱可能較常表現為身體問題，而兒童則可能會表現為一些行為問題等。

甚麼導致抑鬱症？

抑鬱症的成因複雜，現今醫學仍然未能確定抑鬱症的成因，家族遺傳、身體疾病、生理缺陷、性格、生活上一些痛苦的經歷亦可引致抑鬱症。近年的研究發現，如果腦分泌的化學傳遞物質如血清素、去甲腎上腺素和多巴胺失衡，令情緒受到影響，便可能引發抑鬱症。大部分抑鬱症的開始，都是由於遺傳、心理及環境三者相互影響而成的。

如何檢查和診斷患上抑鬱症？

根據 2000 年美國精神科學會《診斷及統計手冊》第四版修訂版 (DSM-IV-TR)，抑鬱症的診斷標準為：

甲·持續兩週，幾乎每天都出現以下至少五項或以上的徵狀（必須包括 1 或 2）：

- 1 · 對所有活動都失去興趣
- 2 · 低落情緒
- 3 · 食慾或體重驟降或驟升
- 4 · 失眠或嗜睡
- 5 · 行動或說話比平時遲滯或激動



認識抑鬱症

- 6 · 感到疲累或失去動力
- 7 · 專注力、思考力或決斷力減退
- 8 · 自我價值低或有強烈的罪疚感
- 9 · 反覆想到死亡或自殺

乙 · 以上徵狀對個人生活造成明顯困擾，例如在工作、學業、社交或家庭關係等方面形成重大負面影響。

抑鬱症可以治療嗎？

根據世界衛生組織的資料顯示，全球抑鬱症患者約有 1 億 2100 萬人，但少於 25% 的人得到有效的治療。若能及早求醫，約 60-80% 的患者可以藉抗抑鬱藥和心理治療而獲得醫治而痊癒。研究發現，治療抑鬱症的理想方案，必須從藥物及心理治療兩方面著手。

(一) 藥物治療

藥物能在 3 至 4 星期內減輕抑鬱症徵狀，病情可於 4 至 6 星期後得到改善。抗抑鬱藥能令患者感覺好些，患者能重新享受生活及應付困難。一般來說，初服抗抑鬱藥，病人最少要在病徵消失後繼續服用藥物 4 至 9 個月，患者要耐心接受治療，準時按醫生囑咐服藥，切勿突然自行停藥或調校劑量。

(二) 心理治療

心理治療主要是透過改變患者的負面思想及行為模式，協助患者學習如何管理情緒，以及讓他們學習一生受用的正向思維模式，從而在康復後過更豐盛的人生。心理治療還可以幫助患者明白，單一的不幸事件不會令整個人生被拖垮，只要抱著信心，未來仍可以很精彩。



認識抑鬱症

(三) 腦電盪治療

腦電盪療法 (ECT) 是一種療效較快的治療方法，對於嚴重抑鬱的病人，如果經過藥物和心理治療後仍成效不大，醫生可能會建議使用腦電盪治療。藉著微量電流通過腦部，能矯正腦內不正常的生化狀態，對嚴重抑鬱或有自殺傾向患者至為有效。

如何對抗抑鬱症？

心理上的疾病跟身體上的疾病一樣，預防勝於治療，假如已經發生問題，便應及早接受治療，延遲只會令問題擴大，以下是一些對抗抑鬱症的方法及建議：

1．我們的思想，影響著我們的情緒及行為，悲觀的人看甚麼也不對勁，相反地，樂觀的人在任何環境都能看見曙光。所以，要對抗負面的情緒，可以從思想入手，學習正面積極的思維方式，即使面對挫折或人生起跌，常抱平常心。

2．當我們有一些過分負面，甚至輕生的念頭時，要謹記這些思想往往是受病魔操控，在抑鬱症患者中甚為普遍，其實這並非個人的真正意願，當病情得到舒緩後，這些思想亦會一掃而空，因此，患者切記要珍惜生命！

3．當出現抑鬱的症狀時，要向信任的家人及朋友傾訴，尋求有效的治療，不要因為抑鬱症的困擾而感到羞愧或自卑，接受自己的感受及問題，保持信心及耐性，讓自己康復過來。

4．決心對抗抑鬱症，就要多做運動，建議患者每星期做有氧運動3-5次，每次30-45分鐘，可以慢跑、騎腳踏車、韻律舞、健康操等等，這些運動有助鬆弛身心、舒緩壓力、幫助睡眠，同時能讓大腦釋放出天然的抗抑鬱成分，如果能持續4星期以上，患者多半會感受到明顯的改善效果，運動也可幫助你在復原時逐漸減少用藥。



認識抑鬱症

5 · 進行日光治療：固定時間睡眠、起床，然後曬太陽，一來可調整生理時鐘，二來曬太陽可促進腦內血清素增加，能令我們情緒亢奮，換言之，曬太陽能讓你的心情變好。

6 · 重新調整生活節奏：許多抑鬱症患者生活非常忙碌，忙到沒有自己的時間、沒有自己的空間，所以沒辦法運動、沒辦法放鬆自己，這時，要試著捨去較不重要的事情，或請其他家人幫忙承擔家務，留點時間及空間給自己，善待自己；學會放下、放開，才能放鬆。

7 · 不要訂立難於實現的目標或背負太多責任；遇到問題，切勿拖延、逃避，應盡快作出處理，有需要時向其他人尋求協助。

8 · 擴闊自己的生活，發展多方面的興趣，常與家人及朋友保持來往等等，一旦個人在某方面發生問題，尚有其他的支持，不致整個人倒下來。

抑鬱症如傷風、感冒一樣，只是一種暫時的狀態，只要得到適切的治療，是可以完全復原的，當抑鬱症被克服後，我們仍可以重拾生命的樂趣，令人生重現希望。

心理輔導員：曹艷琼 (Karen)
聯絡電話：87997693
電郵地址：ikchou@fsm.gov.mo
服務時間：星期一、三、四 09:00 至 13:00，14:30 至 17:45
星期二 11:00 至 13:00，14:30 至 19:45
星期五 09:00 至 13:00，14:30 至 17:30