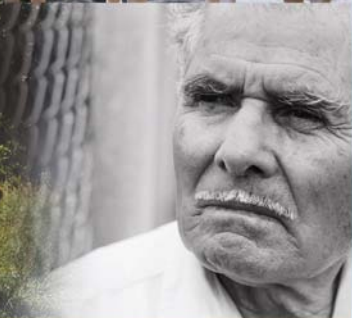


抑郁症是什么？

(What is a depressive disorder?)



抑郁症是什么？

‘抑郁’就是我们所有人曾经经历过的忧伤感觉，也是用来描述几种可诊断的抑郁症的用语。因为抑郁的感觉非常普遍，所以了解日常生活中的忧伤和不快与抑郁症的病征的分别是很重要的。

面对压力的时候，例如失去亲人、关系破裂、极度失望或挫败，大部分人都会感到不快乐或忧伤。这些是适合当时情况的情绪反应，通常只会维持一段有限的时间。这些反应并不视为抑郁症，而是日常生活的一部分。

抑郁症是一组的疾病，特征是过度或长期情绪抑郁，并对平常喜爱的活动失去兴趣。抑郁症的病征可以严重破坏患者的生活。

抑郁症是常见的病症，大约每五个人中就有一个会在一生中某个阶段患上抑郁症。

抑郁症是严重和令人困扰的疾病，为患者的生活和安康带来真正的威胁。

专业的评估和治疗是需要的。病情严重的话，初期可能需要住院治疗。

可幸的是抑郁症的治疗一般都是很有效的。

抑郁症有些什么主要的类型？

有几种不同的精神病都有抑郁症的症状。

重性抑郁症

这是最常见的抑郁症。

重性抑郁症的患者会变得情绪十分低落，对生活失去乐趣。他们不能集中精神，无精打采，胃口和睡眠模式都会出现改变。

觉得内疚也是很常见的。他们觉得失望和绝望，这会导致他们有自杀的念头。

重性抑郁症可以是无缘无故地出现的。生活没有问题、工作不错、家庭和社交生活愉快的人也会患上这个病的。遇上苦恼的事而应付不来也可能引发这个病。

症状较轻较少但为时较长（超过两年）的重性抑郁症称为心境恶劣障碍（dysthymic disorder）。

抑郁心境适应障

（adjustment disorder with depressed mood）

这是患者对生活中的苦恼情况的反应，例如亲密关系的终结或失去工作，不过反应就比平常大一些。抑郁的感觉会非常严重，常常还会有焦虑，睡不好，胃口改变。

病征持续的时间从几个星期到几年不等。患者往往需要治疗，帮助他们寻找处理发生的事件的途径，并克服病征。

产后抑郁症

（post-natal depression）

产后的消沉影响大约一半初为人母的女性。她们感到轻微抑

郁、焦虑、紧张或不适，也可能常常觉得疲倦但却睡不好。这类型的抑郁可能只维持几个小时或几天，然后消失。

不过，大约百分之十有这种忧伤感觉的母亲会渐渐发展成为产后抑郁症的患者，她们会觉得应付日常的生活变得越来越困难。

她们会觉得焦虑、恐惧、沮丧、忧伤、极为疲倦。有些母亲会出现惊恐症或变得紧张和烦躁，胃口和睡眠模式也可能会改变。

有一种严重但较为罕见的产后抑郁症叫做产后精神病

（puerperal psychosis），患者不能处理日常的生活，思想和行为也可能会变得混乱。

治疗产后抑郁症对母亲和孩子都是很重要的，而且有些治疗的效果非常好。

双极情绪失调症

（bipolar mood disorder）

双极情绪失调症（从前称为躁狂抑郁病）的患者会经历交替出现的抑郁期和躁狂期（亢奋、过度活动、焦躁、说话快

速、鲁莽草率），较严重的患者还可能会产生错觉。

要得到更多资讯，可参阅《双极情绪失调症是什么？》小册子。

同时出现的精神健康问题

抑郁症的患者经常会有焦虑症的病征。要得到更多关于焦虑症的资讯，可参阅《焦虑症是什么？》小册子。

酗酒和嗑药常常会 and 抑郁症的病症并存，而这样的情况，会使到治疗更复杂，因此有效控制喝酒和使用其他药物是很重要的。

抑郁症的患者自杀的风险会较高。

抑郁症的成因是什么？

抑郁症常常和很多互相关联的因素有关。

遗传因素

现在已经确定患上抑郁症的倾向和家族有关。这和患上其他

疾病的倾向性一样，例如糖尿病和心脏病。

生化因素

相信抑郁症部份的原因是脑部化学物质不平衡，这可以用抗抑郁药物治疗。

压力

压力和抑郁症是相关的，特别是个人的悲惨遭遇。

抑郁症较常在人生有重大转变的某些阶段出现，例如生孩子、更年期、痛失亲人，因此较常见于年轻成年人、女性、较年长的成年人，以及病者。

性情

有几类性情的人会较容易出现抑郁症的病征。

抑郁症常见于高度焦虑、敏感、情绪化、对日常生活的事情反应强烈和容易产生不快的人士。

追求完美、自我批判、对人对自己要求甚严的人也容易患上抑郁症。十分依赖他人的人一旦失去支持也会容易患上抑郁

症。反过来说，乐观和思想积极的人一般较不容易抑郁。

酗酒和嗑药

酗酒和嗑药让人极易患上抑郁症，而且这也是导致抑郁症患者自杀风险提高的一个因素。

有些什么治疗？

抑郁症的治疗是可以非常有效的。如果长期觉得忧伤，或者忧伤大大影响了生活，就应该见家庭医生或前往社区健康中心检查。

治疗会按每一个患者的病征而定，但会包括以下其中一项或多项治疗。

- 心理方面的介入，例如认知行为疗法 (Cognitive behavioural therapy [CBT])，目的是改变导致抑郁的思考、行为、信念的模式
- 关于人际关系的治疗，可以帮助患者了解人际关系对他们的情绪的影响。

- 抗抑郁药可消除抑郁的感觉，恢复正常的睡眠模式和胃口，并可减少焦虑。抗抑郁药和镇静剂不同，是不会上瘾的。抗抑郁药会慢慢恢复脑部神经递质的平衡，在一至四星期内达到疗效。
- 一些特别的药物可以帮助控制情绪波动的情况，例如双极情绪失调症。
- 生活方式的改变，例如运动和减少酗酒及嗑药，可以帮助康复。
- 对于一些十分严重的抑郁症，可进行电惊厥疗法 (electro convulsive therapy [ECT])。这种治疗有些时候被误称为震荡治疗，是一种安全有效的治疗。对有高度自杀风险的病人来说，这可能是救命的治疗；对于病情严重以致不吃不喝最终可能死亡的病人，这也是活命的疗法。

抑郁症的患者的家人和朋友往往会觉得迷惘和沮丧。支持和教育，还有社区更深入的了解，都是治疗的重要部份。

何处寻求帮助

- 您的家庭医生
- 您的社区健康中心
- 您的社区精神健康中心

欲知更多详情，请在您当地的电话号码本上查找“社区帮助与健康服务”电话或24小时紧急热线电话。

即时辅导帮助，请联系“生命线”，电话 (Lifeline) 13 11 14。“生命线”还可以给您提供相关机构的联系方式，提供进一步的信息和帮助。

如果您需要传译员，请致电 (TIS)，电话号码为 13 14 50。

更多信息，请浏览下列网页：

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.depressionet.com.au

www.crufad.com

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.reachout.com.au

关于本册子

本册子是精神健康系列资料之一，是由澳洲政府资助，国家精神健康策略的一部分 (National Mental Health Strategy)。

本系列资料的其他小册子包括：

- 何为精神病？
- 何为焦虑症？
- 何为两极情绪障碍？
- 何为进食障碍？
- 何为精神分裂症？
- 何为个性障碍？

若需其他语言版本的资料，请联络澳大利亚多元文化精神健康中心，(Multicultural Mental Health Australia) 电话号码为 (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

各类小册子都可以在下列机构免费获取：

澳大利亚政府健康与老龄化部下
属的精神健康与劳力部

地址 (Mental Health and Workforce
Division of the Australian Government
Department of Health and Ageing:)

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 066 247

Insert your local details here

