

抑鬱症：是甚麼病症？

甚麼是抑鬱症？

日常生活中有時會感到沮喪是正常的。但是如果這種情緒持續幾個星期，甚至小事也很難完成，那麼您可能患有抑鬱症。

抑鬱症是一種會影響您思想和情緒的病症。該病症會影響您在工作上的表現和您所有的日常生活。您可能持續幾個月甚至幾年感到絕望。抑鬱並不代表您軟弱，這也不是您的錯。這是一種疾病，並且可以療癒。有些人一生中可能僅有一次抑鬱症狀，而另外一些人也許會反復經歷抑鬱症狀。如果不接受治療，您很可能會不斷的被一波接一波抑鬱情緒襲擊。

導致抑鬱症的因素有哪些？

任何人都可能抑鬱，而這種情緒有時會傳染給家人。壓力大的事會帶來抑鬱的情緒甚至阻礙人的情緒完全的恢復。這樣的事件可能包括婚姻問題，離婚，親愛的人離世，失去工作，受傷，壓力或長期患病。有時就算生活一帆風順，您也有可能感到抑鬱。

抑鬱症的症狀有哪些？

如果您每天有以下 5 種或以上任何症狀，而此種狀況已經持續至少 2 週，這代表您可能患有抑鬱症：

- 感到悲傷或“萎靡不振”
- 總是感到疲憊
- 總是想到死亡或自殺
- 感覺自己沒用價值或有錯
- 體重驟減或驟增，或者改變胃口
- 覺得自己動作緩慢或沒有精神
- 認為人不值得活著
- 失眠或者需要睡眠過多
- 難以正常思考，記憶或做決定
- 對所有以前喜歡的事都失去興趣，如工作，愛好，運動或探望朋友們。

尋求幫助

- 如果您覺得自己有抑鬱的症狀，您應該去看醫生。
- 您的醫生會診斷您是否有抑鬱症狀，如果需要，將為您開始治療。
- 您的醫生還可以幫助您與支援團體，諮詢顧問或其他相關組織取得聯繫。

您越早尋求幫助，就能夠越快的改善情緒。根據您抑鬱病症的嚴重程度，對您的治療會包括諮詢，鍛煉計劃，樂觀的自我交流，膳食補品和藥物。

