

抑鬱症 - 摘要

本小冊子為你提供了抑鬱症的簡單摘要。此外，你亦可以選擇有關抑鬱症及抗抑鬱藥物的更詳細的小冊子。

抑鬱症的病徵

- 一般病徵為一天中的大多數時間、幾乎每天或至少兩週會情緒低落。
- 亦會導致以下一種或多種病徵：即使對你平常喜愛的事物亦失去生活的快樂與興趣；反常的悲哀；哭泣；犯罪感或感到自己毫無價值；缺乏主動性；難以集中注意力；睡眠問題；疲倦；與他人格格不入；厭食；你亦會脾氣暴躁或坐立不安。
- 通常，病徵在每天早上最明顯。
- 會出現頭痛、心悸、胸部疼痛與其他病痛等物理病徵。
- 某些人會受到自殺意念或反復的死亡意念的困擾。

甚麼人會患上抑鬱症？患病原因是甚麼？

在生命中的某個階段，3 位成年人中大約會有 2 人患有抑鬱症，並且 20 人中有 3 人患有嚴重的抑鬱症。某些人在一生中會患有兩次或多次抑鬱症。患病原因尚不可知。它可由不明顯的原因導致。它亦會由於人際關係問題、親人喪亡、解僱、疾病等生活事件觸發或更加嚴重。

抑鬱症的治療

大多數人無需治療即可好轉。但是，這可能需要幾個月或更長時間。並且，患有抑鬱症會很煩惱與痛苦。因此，治療通常會很有益處。抑鬱症包括下列一個或多個治療方法。

如果你患有輕微的抑鬱症，只需採用**心理療法**。朋友或親人可以幫助你，但是普通科醫師可能會建議你加入當地的自助小組或向輔導員求助。

抗抑鬱藥物為常用處方藥。10 個病例中有 7 個可達到很好的效果。藥物治療不會改變你的病情。但是，情緒低落、睡眠不足、難以集中注意力等病徵通常會減輕。如果病情嚴重，這可使你的身體機能恢復正常並且可使你較好地克服病痛。關於抗抑鬱藥物的幾點注意事項：

- 抗抑鬱藥需要 2 至 4 週才完全產生作用。因此，請不要匆匆放棄。
- 病徵減輕後，一次常規療程最多持續六個月或更長時間。因此，在病徵消失後請不要停止服藥，因為抑鬱症可能會復發。
- 它們不含鎮定劑，通常亦不會上癮。

- 抗抑鬱藥物有幾種不同的種類與品牌。它們可能存在的副作用各不相同。如果不適於使用第一種，通常可以找到更好的另外一種。

聖約翰草（St John's Wort，亦稱為「**金絲桃**」）是一種非常受歡迎的草本抗抑鬱藥物，無需處方即可在藥房購買。它發揮藥效需要一段時間。有時與其他藥物混合後會產生副作用，不可與某些其他抗抑鬱藥物同時服用。

如果你的病情嚴重或以上治療方法無任何效果，醫師會建議你接受專家的**治療**。亦會建議你接受專家的談話治療，如認知療法或精神療法。對某些病情嚴重的病人，可以選用專家藥物療法或電療 (ECT)。