

如何知道自己 是否患上抑鬱症?

抑鬱症與生活上一般的「唔開心」很相似，不同之處在於其症狀的數目、時間上的持續性、嚴重程度以及對生活的影響。如果想知道自己有沒有抑鬱症的症狀，可進行以下的小測驗作為參考：

您曾否持續超過兩星期有以下問題：

	是	否
1. 情緒低落	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 失去生活樂趣，難以享受生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 容易疲累或沒有活力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 失去自信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 過份自責	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 難以集中精神或作出決定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 有死亡的想法或自殺的念頭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 行為激動、心情煩躁、易怒或反應遲滯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 失眠或睡眠過多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 食慾明顯增加或減少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

您是否擁有當中四項或以上的症狀，而其中至少兩項來自灰色部分？

若您的答案為「是」，或上述的症狀已影響到您的日常生活，您便很可能患上了抑鬱症，建議您考慮向可靠的精神健康專家求助。

如想知道更多抑鬱症的資訊，
可經以下QR Code觀看
本中心所製作的短片



服務時間

星期一至六上午9:30至晚上7:00
星期日及公眾假期休息

聯絡我們



+852 2525 2300 +852 5111 0005

中環皇后大道中59-65號泛海大廈11樓1105-06室

www.mindpro.hk info@mindpro.hk

www.facebook.com/mindpro.hk

www.youtube.com/mindprohk

© Copyright Mind Pro Limited, 2015. All rights reserved.



抑鬱 Depression



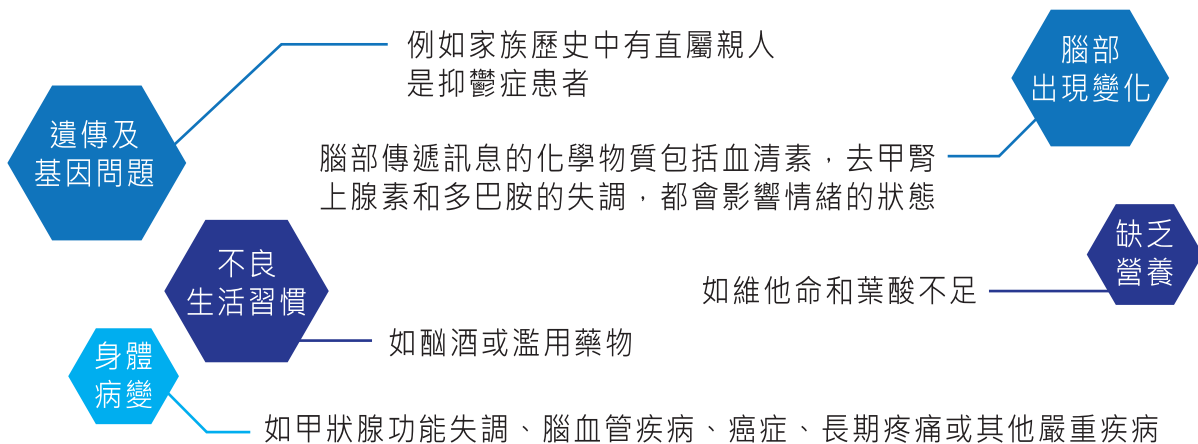
認識抑鬱症 Understanding Depression



「抑鬱症」 - 看見這個名字，尤其當中「鬱」字的形狀和筆劃，大概可感到它所帶來的那種鬱結難抒的痛苦。抑鬱症就是如此折磨人的情緒病，更可怕的是它不容易被察覺，不像一般肢體上的毛病般明顯，最主要的症狀包括長時間無緣無故地情緒低落、容易疲倦，以及失去生活樂趣等等。

據統計，一個人生命中患上抑鬱症的機率大概是一至兩成，而世界衛生組織也揚言，在2020年，抑鬱症將成為對社會影響排名第二的疾病，可謂不容忽視。要預防或對抗抑鬱症，我們都必須認清它的真面目，再加上在適當的時候尋求專業的協助，才可確保身心健康。

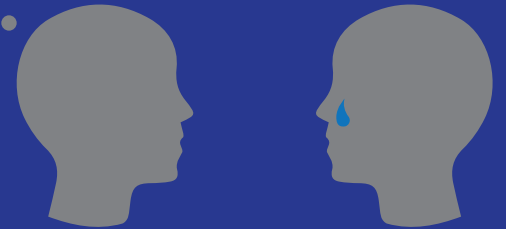
為何我會患上抑鬱症？



- 💔 **傷痛經歷**：如有不愉快的童年、常被忽視或曾遭受虐待等
- 💔 **負面思想**：自信心較低、過於消極或常自我責備
- 💔 **性格因素**：如較悲觀、容易擔心和憂慮、「完美主義」
- 💔 **外來的壓力源**：包括工作、朋友或親人離世、婚姻問題、人際關係問題、經濟困難、天災人禍及生活上的轉變等

抑鬱症要如何治療？

如果懷疑自己或親友患病，必須衡量情況的「輕」、「重」、「緩」、「急」，例如若患者有傷害自己或他人的想法，就應立刻使用緊急的醫療服務。在非緊急的情況下，可向精神科醫生或專業的心理治療師求助。



當您求診時，醫生會詳細了解您的病歷，包括抑鬱的症狀，身心健康和生活狀況，並配合身體檢查，去確診和了解患病的原因，同時排除患上其他疾病的可能性。其後，醫生會根據評估和分析的結果與病人商討適切而有效的治療方案。如果是中度至嚴重的抑鬱症，最有效的治療方案是藥物治療，並在有需要時輔以心理治療。至於輕度的抑鬱症，除藥物以外，輔導、心理治療（如認知行為治療）以及改善生活的作息和習慣，都是值得考慮的方法。

