

抑鬱症



抑鬱症不僅僅是一種悲傷的情緒

- 每個人都會在某些時候覺到悲傷、易怒或沮喪。抑鬱症則不同。它會長期持續，損害人們感受喜悅的能力，並讓人們為應對日常生活而精疲力竭。
- 抑鬱症不是自身做出的選擇，也不是軟弱或懶惰的標誌。因此，沒有人應該為患有抑鬱症而感到羞愧。



每 12 名紐約成年人中就有 1 人遭受抑鬱症的折磨。*

*資料來源：Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City. Lancet 2016; 387:207-208.

抑鬱症有一些常見徵兆



從外表或行為上看，抑鬱症患者可能不像是生病或處於痛苦之中，但實際上他們的症狀與任何其他健康問題一樣，是真實存在的。

如果近兩週內您持續處於以下狀態，您可能患上了抑鬱症：

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 感到悲傷或絕望 | <input type="checkbox"/> 難以集中精神或做出決定 |
| <input type="checkbox"/> 對以往喜愛的活動失去興趣 | <input type="checkbox"/> 出現身體問題且沒有好轉跡象 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠或飲食過量或不足 | <input type="checkbox"/> 有死亡或自殺的念頭 |

健康公報

如需查閱所有《健康公報》，請造訪 nyc.gov/health。
請撥 311 索取免費紙本。

抑鬱症可以治療

- 抑鬱症的治療方式有很多。
- 許多人發現，通過參與談話療法、服用藥物、進行體育鍛煉和學習新的應對技能，能夠緩解病症。

如何為自己尋求幫助

與您的醫生探討您的感受和治療方案。

如何支持他人

如果您認識的某人談起自己的抑鬱情緒，請給予支持而不要做出對錯評判。鼓勵他們諮詢醫生或致電 NYC Well (紐約市迎向健康)。



如需協助尋找服務或安排約談，請傳送簡訊 **WELL** 到 **65173**，或撥打 **1-888-692-9355** 聯繫 NYC Well，或造訪 nyc.gov/nycwell。NYC Well 採取保密機制並且不收取任何費用。

如果您已經在進行抑鬱症的治療，請瞭解病情好轉需要時間。請持續與您信任的人進行交流，並在遇到困難時告訴您的醫生。

除了諮詢醫生外，許多人發現採取這些行動可以幫助他們緩解症狀：



進行體育鍛煉



前往公園或其他綠地
參加戶外活動



花時間和支持您的
人相處



遵守您的治療計畫



吃更健康的飲食



為自己的愛好留出時間



避免或減少酒精和
藥物攝入

資源

連接

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

尋求協助或諮詢心理健康服務提供者

造訪 nyc.gov/nycwell

接收最新的《健康公報》

造訪 nyc.gov/health/pubs



如需本《健康公報》其他語言譯本及其他健康資料譯本，請造訪 nyc.gov/health。您有權利獲得以您的語言提供的服務。這些服務在所有紐約市衛生局辦公室與診所免費提供。