

抑郁症



抑郁症不仅仅是一种悲伤的情绪

- 每个人都会在某些时候感到悲伤、易怒或沮丧。抑郁症则不同。它会长期持续，损害人们感受喜悦的能力，并令人们为应对日常生活而精疲力竭。
- 抑郁症并不是自身做出的选择，也不是软弱和懒惰的标志。因此，没有人应该为患有抑郁症而感到羞愧。



每 12 名纽约成年人中就有 1 人遭受抑郁症的折磨。*

*资料来源: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City (纽约市心理健康蓝图). Lancet 2016; 387:207-208.

抑郁症有一些常见征兆



从外表或行为上看，抑郁症患者可能不像是生病或处于痛苦之中，但实际上他们的症状与任何其他健康问题一样，是真实存在的。

如果近两周内您始终处于以下状态，您可能患上了抑郁症：

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 感到悲伤或绝望 | <input type="checkbox"/> 难以集中精神或做出决定 |
| <input type="checkbox"/> 对以往喜爱的活动失去兴趣 | <input type="checkbox"/> 出现身体问题且没有好转迹象 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠或饮食过量或不足 | <input type="checkbox"/> 有过死亡或自杀的念头 |

健康公报

访问 nyc.gov/health 以查看所有健康公报。
致电 311 以获取免费样本。

抑郁症可以治疗

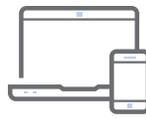
- 抑郁症的治疗方式有很多。
- 许多人发现, 通过参与谈话疗法、服用药物、进行体育锻炼以及学习新的应对技能, 能够减轻病症。

如何为自己寻求帮助

与您的医生探讨自己的感受和
治疗方案。

如何支持他人

如果您认识的某个人谈起自己的
抑郁情绪, 请给予支持而不要
做出对错评判。鼓励他们咨询
医生或者致电 NYC Well (纽约
市健康服务)。



如需协助寻求服务或安排约谈, 请发送短信 **WELL** 至 **65173**, 或致电 **1-888-692-9355** 联系 NYC Well, 或访问 nyc.gov/nycwell。NYC Well 采取保密机制并且不收取任何费用。

如果您已经在进行抑郁症的治疗, 请了解病情好转需要时间。请继续与您信任的人进行交流, 并在遇到困难时告诉您的医生。

除了咨询医生外, 许多人发现采取这些行动可以帮助他们缓解症状:



进行体育锻炼



前往公园或其他绿地
参加户外活动



花时间和支持您的人
相处



遵守您的治疗计划



吃更健康的饮食



为自己的爱好留出
时间



避免或减少酒精和药
物摄入

来源

连接

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

寻求帮助或咨询心理健康服
务提供者

访问 nyc.gov/nycwell

接收最新的《健康公报》

访问 nyc.gov/health/pubs



访问 nyc.gov/health 以查看更多语言版本的健康公报和其他已翻译的健康信息。您有权选择适合自己的语言服务。所有纽约市卫生局办事处和诊所都提供这些免费服务。