

Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression (Chinese)

This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre

抑鬱症並不是時常真的‘黑與白’ 有關抑鬱症的一些常識

甚麼是抑鬱症?

每個人都會經歷階段性的憂鬱。這種憂鬱通常僅存在幾小時或幾天。情緒低沉的原因一般都較明顯，但有時也會毫無原因再出現。一些人在失去其親友之後會經歷較長時期的情緒低沉，這通常被稱哀悼或居喪期。

抑鬱症一次發病要經歷持續幾週的情緒低沉，並伴有一些特殊的身體與心理症狀。抑鬱症可能引起嚴重的身體，心理和社會問題，因此需要特殊的治療。

抑鬱症有些甚麼症狀?

以下任何症狀都可能與抑鬱症相關：

- 感到憂鬱，易哭
- 睡眠不安
- 食慾與體重變化
- 失去興趣與動力
- 缺乏精力，易疲倦
- 身體疼痛，尤其是頭疼或不正常痛感
- 失去性慾，陽萎
- 覺得生命無意義
- 孤立無助感
- 負罪感，自責的念頭
- 對未來抱消極態度
- 易怒
- 憂慮
- 想法混亂，記憶差
- 酗酒或吸毒

抑鬱症是常見病嗎？

抑鬱症是一種非常普通常見的病。在任何時候，在澳大利亞每四個女性之中就有一個，每六個男性中就有一個要受抑鬱症之苦。許多人都不清楚他們身體和心理上痛苦的原因，因此未有接受任何治療。

所有抑鬱症都是一樣的嗎？

有許多不同種類的抑鬱症。抑鬱通常是因各種疾病，精神壓力和喪失親友等造成的。雖然被“理解”，這種反應性抑鬱症可能會造成嚴重後果，因此需要專門的特殊治療，另外一種主要的抑鬱症是內源性抑鬱症，它的發病無任何明顯的原因，而是由一些不同的在大腦化學與傳

送神經的變化引起的。一些患有這種生物型的抑鬱症的人有時也會經歷階段性的情緒激奮或自負感，當情緒激昂與消沉期都出現時，這種情緒的失調被稱作雙向性情緒失調。

怎樣的人易患抑鬱症？

所有男與女性都易患抑鬱症。許多群體都有患抑鬱症的危險。引起抑鬱症患發的因素包括：

- 老年
- 喪偶，離婚和獨居
- 慢性身體疾病
- 慢性疼痛
- 酗酒或吸毒
- 女士
 - 月經之前
 - 絕經前
 - 生產之後最初一段時期
- 萬事放不開的性格特點

兒童也會患抑鬱症嗎？

兒童會患發生物型（內源性）和反應性抑鬱症。兒童的症狀可以是與成年人相同的。另外，兒童的抑鬱症也可表現為：

- 活動過度
- 發脾氣，動怒，有攻擊侵犯他人現象
- 不願上學校
- 難以解釋的身體不適，尤其是反常的疼痛，小便失禁或者大便不正常。

抑鬱症能治愈嗎？

像其它疾病一樣，抑鬱症需要特殊與專門的治療。輕度的抑鬱症可以通過不同形式的交談或“心理治療”進行治療。它們可包括個人或小組治療。這些治療有時用特殊的名稱，如認知治療，情緒理性化治療。

如果患病程度中等，抑鬱症需要用抗抑制藥物治療。目前有一些不同種類的抗抑制藥物。一般情況下，這些藥需服用三到六個星期後才能真正見效，並應持續服用幾個月。有些藥是有副作用的，如口乾，藥後鎮靜狀態等。程度根據使用的特別藥物而各有不同。最近以來，又開發出一些較新的藥品。

在患病程度嚴重時，交談治療法或藥物可能都對其不起作用，而需用其它治療方法，如電震動療法（ECT）。有時病人可能需要住院一段時間。

抑鬱症會復發嗎？

有效的抑鬱症治療能解除病症。抑鬱症病症解除之後，仍應持續服用抗抑制藥物數個月或更長時間。抑鬱症是會復發，如經常復發，復發病情嚴重，可能需要服用防止復發的藥物。

應向誰聽取診治建議？

如你，你的某位朋友或親友出現可能是抑鬱症的症狀，你應該與你所在地方的醫生，社區保健中心或社區精神保健診所聯繫。你自己的醫生可能為你治療，或可能介紹你給一位精神病醫生或心理學家，進行更專門的治療。

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, English, Greek, Italian, Polish, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog and Vietnamese.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Multicultural Information Series

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Coping with mental illness in the family
- What is mental illness?