



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

# 抑郁症



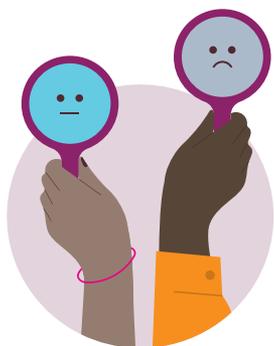
## 通俗易懂语言系列



抑郁症是一种精神疾病。它会影响您的感觉，也就是您的情绪。抑郁症还会影响其他心理和身体感觉。抑郁症会让人难以感受到快乐或享受事物。有些人感觉抑郁就像是一种沉重而强烈的难过情感。有些人则觉得抑郁是虚空或愤怒的感觉。

医生将抑郁称为重度抑郁症，但许多人只称其为抑郁。

**如果您想结束生命，请拨打1-800-SUICIDE。转换成号码就是1-800-784-2433。如果您认为某个亲朋好友处于危险之中，请拨打9-1-1。**



## 抑郁症和难过有什么区别？

我们都会遇到心情不好的一天。当不好的事情发生时感到难过是正常的。正常的难过会自行消失。

而抑郁症则与某天心情不好是不同的。抑郁症可能任何时候开始。它至少会持续数周。抑郁症至少包括以下迹象中的五项。

### 抑郁症的迹象

- 感到难过或沮丧
- 感到绝望, 觉得事情不会变好
- 感到虚空, 就好像自己没有任何情绪
- 感到烦躁或气愤
- 认为事情不会变好
- 认为没有什么能让您再快乐
- 认为问题都是自己的错
- 认为自己不够好
- 考虑死亡或结束生命
- 难以清晰思考、集中注意力或做出决定
- 不再喜欢以前喜欢的东西
- 吃得比平时少很多或多很多
- 入睡困难或睡眠时间比平时多
- 大部分时间感觉疲倦和虚弱
- 感觉焦躁不安, 好像坐不住
- 出现看起来不像是由其他健康问题引起的疼痛

## 抑郁症何时会影响到人们？

抑郁症可能在任何时候开始。有时候您会更容易罹患抑郁症。

当您非常沮丧或承受很大压力时，可能就会引发抑郁症。例如，当您非常担心钱或者失去工作时，它就可能开始出现。

当您的生活中发生很多变化时，它就可能开始出现。例如，当您搬到一个新城市或当您遇到感情问题时，它就可能会开始出现。

当您感到孤独时，它就可能开始出现。当您没有太多人可以交谈时，它就可能会开始。

抑郁症可能与其他健康问题同时出现。例如，当人们患有甲状腺问题、头部受伤或心脏病时，可能会引发抑郁症。

对于某些人来说，抑郁症可能在某个特定时间发生。当它发生在一年中的特定时间时，就被称为季节性抑郁症或季节性情感障碍。当它发生在怀孕期间或分娩后时，就称为产后抑郁症。

您无法让自己患上抑郁症。这不是您的错。

## 对于抑郁症，我能做什么？

如果您认为自己患有抑郁症，请咨询医生或心理咨询师。他们会努力寻找导致这些感觉的原因。

如果医生说您患有抑郁症，您可以开始治疗。抑郁症有很多不同的、有效的治疗方法。治疗计划将取决于抑郁症类型，也取决于您自己的意愿。



## 心理治疗

心理治疗又称心理疗法。它对于治疗抑郁症非常有效。在心理治疗中，您可以与经过培训的心理健康专家（例如心理咨询师）讨论问题。心理咨询师可以帮助您学习新技能来应对问题。你们一起尝试直到您可以自己运用这些技能。抑郁症有很多种不同的心理治疗方法。一种常见的疗法称为认知行为疗法。

您的医生可以帮助您寻找一位心理咨询师。您的学校或工作场所可能也有帮助您寻找心理咨询师的计划。您还可以通过书籍、网上或支持小组学习技能。

## 药物



抗抑郁药通常用于治疗抑郁症。它们非常有用并且很安全。抗抑郁药有许多不同类型。医生会根据您的需要向您建议用药。在卑诗省，医生和精神科医生可以开具治疗抑郁症的药物。

### 用药提示

- 如果您服用其他药物、维生素或草药（如St. John's Wort），请告知您的医生。有些药物一起使用效果不好。有些草药与药物之间会发生相互作用。这会导致危险的健康问题。
- 每个人的身体都是不同的。大多数人都会尝试几种不同的药物才找到有效的方法。
- 药物需要一段时间才能起效。请向医生了解服药后会出现什么情况。
- 遵照医嘱。如果您不明白医生所说的话，请提出问题。
- 所有药物都有副作用。例如，头痛或睡眠方式的改变就是其中两个副作用。如果有副作用的话，请咨询您的医生。
- 一旦开始服药，请勿突然停止服药。请先向医生咨询。
- 即使您感觉好了，也要继续服药，直到医生说可以安全停药为止。在感觉好转后，人们通常都会再服用一段时间的藥物。这有助于阻止抑郁症复发。

## 支持小组

支持小组就是与其他人联系的地方。您可以认识和您面临同样问题的人。您还可以分享信息并向他人学习。有不同类型的支持团体。要找到您所在社区的支持小组：



- 请咨询医生或心理咨询师
- 联系卑诗省情绪健康协会(Mood Disorders Association of BC)。有关联系信息, 请访问[www.mdabc.net](http://www.mdabc.net)
- 联系加拿大心理健康协会(Canadian Mental Health Association)在您当地的分会。有关联系信息, 请访问[www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca)

## 其他治疗方法

一些草药和维生素也可能有帮助。锻炼和改变饮食习惯也可能有助于治疗抑郁症。请务必与您的医生讨论您想要尝试的其他治疗方法。有些治疗方法一起使用效果不佳。

## 自我关爱

自我关爱包括每天做一些小事, 来照顾自己的健康并让自己感觉良好。您可以将这些与其他治疗方法一起进行。您可以做以下尝试：

- 尽量保证每晚有充足的睡眠。睡眠对情绪有很大影响。当您疲惫时, 就会很难处理问题或看到事物好的一面。如果您睡眠不好, 请咨询医生。
- 寻找放松的方法。减轻压力的活动也可以帮助您应对抑郁症。瑜伽或冥想可能会有帮助。
- 尝试每天进行一些锻炼。锻炼确实可以帮助控制抑郁症。即使是很小的改变, 例如步行到较远的公交车站, 也会带来很大的不同。
- 尽量保持健康饮食。吃太多快餐或垃圾食品可能不利于您感觉良好。当您心情低落时, 保持健康饮食可能很困难, 所以只能尽力而为。如果健康饮食对您来说很难实现, 您可以通过HealthlinkBC免费向营养师咨询。营养师可以帮助您制定健康的饮食计划。请致电8-1-1向营养师咨询。用英语说出您需要的语言名称即可获得口译人员的帮助。

- 避免饮酒或服用其他毒品。酒精和毒品会加重抑郁症，还会阻止药物正常发挥作用。如果您难以减少饮酒或毒品的使用，请咨询医生或心理咨询师。



## 从抑郁症中康复

康复意味着恢复良好的心理健康。战胜抑郁症是一个随着时间逐渐进行的过程。要恢复到原来的日常生活可能需要一段时间。请记住您是在应对一个健康问题。寻求帮助是完全可以的。花些时间照顾自己是完全可以的。

如果您曾经患过抑郁症，那么抑郁症很可能会再次出现。这称为复发。当您感觉好些时，最好与您的医生或心理咨询师讨论有关复发问题。你们可以共同做出尝试来降低复发的风险。如果您确实开始注意到抑郁症的迹象再次出现，您可以在其恶化之前采取行动。

---

## 我可以在哪里了解更多有关抑郁症的信息？

如果您认为自己患有抑郁症，请首先咨询医生。接下来，您可以从这些资源中了解有关抑郁症的更多信息：

### 卑诗省情绪健康协会 (Mood Disorders Association of BC)

情绪健康协会致力于为患有抑郁症和其他情绪问题的人服务。他们有支持团体和其他项目来为人们提供帮助。情绪健康协会在卑诗省各地都有团体机构。要查找您所在社区的团体机构，请访问其网站[www.mdabc.net](http://www.mdabc.net)或致电604-873-0103。



## B.C.省心理健康和致瘾物使用信息合作伙伴(BC Partners for Mental Health and Substance Use Information)

请访问[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca), 获取信息表和其他有用信息。您可以了解有关抑郁症和其他问题的更多信息。您可以读一读其中的故事并与其他正在应对抑郁症的人建立联系。有三本小册子可以帮助您:《面对抑郁症确诊结果》(当您的医生说您患有抑郁症时)、《与医生一起努力》以及《预防抑郁症复发》。这些资源均只有英文版。您还可以了解有关卑诗省心理健康组织的更多信息。

### 卑诗省心理健康支持专线(BC Mental Health Support Line)

当您感到担心、有压力或心烦意乱时, 这个电话服务可以为您提供帮助。他们还可以帮助解决许多其他问题。可以帮助您找到您所在社区的服务。如果您只是需要和某个人交谈, 也可以拨打电话。无论白天还是晚上, 都可以拨打**310-6789** (不要加区号), 立即与某个人交谈。口译人员可以使用多种语言为您提供帮助。用英语说出您需要的语言名称即可获得口译人员的帮助。

### “重整旗鼓”计划(BounceBack®)

“重整旗鼓”计划(BounceBack)适用于情绪低落、压力大或焦虑的人。您可以通过在线课程学习技能。也可以通过电话与训练有素的工作人员(称为“教练”)交谈。这项计划是免费的。电话教练会讲英语、法语、粤语、普通话和旁遮普语。“重整旗鼓”计划是加拿大心理健康协会(Canadian Mental Health Association)办的一项康复计划。请访问[www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca)了解有关“重整旗鼓”计划的信息。

这本小册子是由加拿大心理健康协会(Canadian Mental Health Association)卑诗省分会编写的。它基于当前的研究和资源。我们也与医生和其他心理健康专家核实了关键事实。如果您想知道我们使用了哪些资源, 请联系我们。

**加拿大心理健康协会成立于1918年, 是一个全国性慈善机构, 致力于帮助维护和改善全体加拿大人的心理健康。**

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
La santé mentale pour tous



heretohelp  
Mental health and substance use  
information you can trust