

與抑鬱共舞

東華三院“Radio-i-Care”友心情網上電台



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



抑鬱症的成因

- 遺傳因素
- 生理因素
- 環境因素
- 性格因素
- 成長經歷

治療抑鬱症的最好方法：

- 定期服藥
 - 有助穩定情緒
- 個人輔導
 - 認識自己，學習以不同角度處理問題
- 情緒支援小組
 - 互相支持和鼓勵，提升自我價值

患者應如何面對抑鬱症？

- 調節心態
 - 「享受」與抑鬱共存，讓生活變得更加豐盛和多姿多彩
- 成為治療者
 - 與同路人分享個人經歷，將抑鬱轉化為力量，給予別人鼓勵和支持
- 擴闊視野
 - 從多角度思考人生方向，從跨過難關的過程中讓自己成長

家屬面對親人因抑鬱症離世

- 危機處理
 - 處理情緒，例如自責、內疚、羞愧、憤怒、焦慮等
- 家人互相支持
 - 處理矛盾可尋求專業人士幫助，例如家庭治療、家庭輔導
- 個人輔導
 - 透過專業輔導員重新認識自己，學習「放下」和「接受」
- 延續生命的義意
 - 為離世親人完成遺願，學習讓自己活得更豐盛

抗鬱8招

- S – Stress reduction 減壓
- A – Attitude of Thankfulness 感恩
- D – Diet 均衡飲食
- S – Sunshine 陽光
- T – Talk 溝通
- E – Exercise 運動
- M – Mindfulness 靜觀
- S – Sleep 睡眠充足

「友心情」網上電台聯絡及查詢

- 電話：2814 2889
- 網址：www.radioicare.org
- 電郵：mentalwebradio@tungwah.org.hk
- Facebook：<https://www.facebook.com/radioicare.org>
- 手機程式：

