抑鬱症

香港精神科醫學院 精神科專科醫生
李永堅醫生

radiocare.org

抑鬱症徵狀

(一)精緒方面

- 情緒低落
- 對事物或以往的嗜好失去興趣或動力
- 緊張、暴躁、焦慮

(二) 思想方面

- 負面思想
- 有無助感、絕望感
- 對於將來沒有希望
- 悲觀
- 過份自責、自疚

(三) 行為方面

- 坐立不安
- 不願參與活動
- 缺乏活力，無法享受人生
- 精神難以集中

(四) 身體方面

- 睡眠不安
- 食慾不振或飲食過量
- 體重減輕或體重增加
- 經期失調

radiocare.org

抑鬱症徵狀

(五)影響日常生活的功能

- 記憶力退減
- 思考困難
- 疏於職守

radiocare.org

男性與女性患抑鬱症的症狀是否相同？

男性

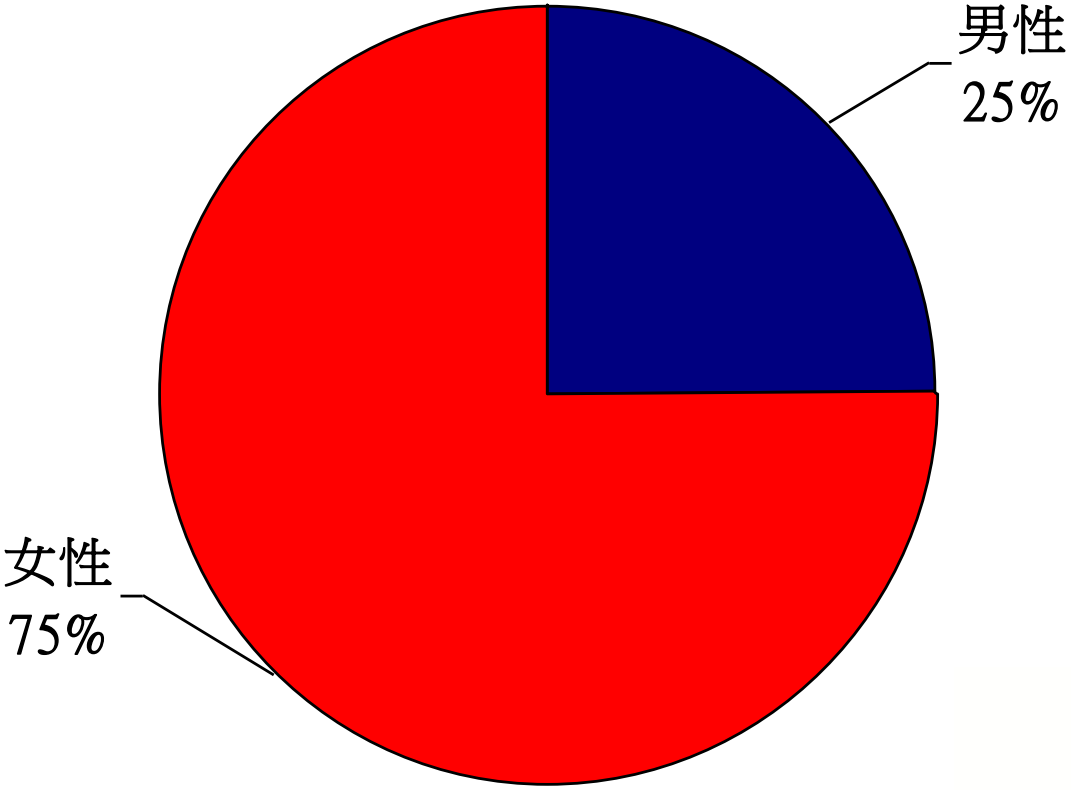
- 心事藏在心裡，不會告訴別人
- 有壓力不會找別人分擔
- 有自殺傾向
- 性格強，較大男人

女性

- 有心事會主動跟親友、朋友傾訴
- 會主動向醫生求助
- 自殺比率較少

radiocare.org

男性與女性患抑鬱症的比率？



radiocare.org

如何分別真假抑鬱症？

- 最少要有五個以上的抑鬱症徵狀，並且持續超過兩星期以上及影響日常生活運作，便很大機會患上抑鬱症。

radiocare.org

抑鬱症有沒有分類？

1. **<u>輕度抑鬱症</u>**
   - 患者出現四個病徵
2. **<u>中度抑鬱症</u>**
   - 患者出現六個病徵
3. **<u>嚴重抑鬱症</u>**
   - 患病出現八個病徵

以上的分類裏，需包括四項病徵中的其中兩項：

1. 不開心
2. 失去樂趣
3. 失去興趣
4. 失去動力

radiorare.org

抑鬱症的成因

1. 壓力因素

- 身體受傷
- 感情問題
- 工作壓力
- 家庭問題

2. 遺傳方面

- 家族史遺傳，增加患病的機會

3. 性格因素

- 性格悲觀
- 性格緊張
- EQ很低
- 固執
- 完美主義

4. 生理因素

- 腦部神經傳導物質失調

radiorare.org

自殺行為

- 在統計學中，表示50%-70%的抑鬱症患者有自殺行為。
- 大多數患者選擇割手、傷害自己皮膚和濫藥等。

radiocare.org

家人如何預防患者有自殺行為？

- 與當事人傾談，聆聽其感受。
- 與當事人討論其關心的事情，建議當事人接受專業人士的幫助，例如：醫生、社工或輔導員等。

radiocare.org

藥物治療是否有效？

- 很多醫學研究中，証明抗抑鬱藥很有效，效用達至70%-80%。
- 藥物分為舊藥(50、60年代生產)和新藥(90年代生產)。
- 舊藥的副作用較多，例如：口乾、視野不清、便秘。

radiocare.org

藥物的副作用

- 抗抑鬱藥要服食3-4個星期才見效，但副作用會較快出現。
- 普遍的副作用有腸胃不適和睡意。

radiocare.org

除了藥物治療外，還需要其他治療嗎？

心理治療

- 思想行為治療可以使患者從負面思想改變為正面/樂觀態度。
- 以鬆弛方法控制焦慮情緒，使患者可以過正常生活。

radiorare.org

抑鬱症可以康復嗎？

- 可以的，但因每個人的性格不同，康復時間所需也會不同的。

radiocare.org

如何預防患上抑鬱症？

- 多做減壓方法
- 多與朋友、家人、社工傾談
- 多做一些娛樂活動，例如：卡拉OK、看電影、看電視、聽輕鬆音樂、做運動等
- 充足休息
- 一些鬆弛練習、腹式呼吸法等

radiocare.org

如對以上內容有任何問題
可電郵 mentalwebradio@tungwah.org.hk
給我們

謝謝

radioicare.org