

青山医院精神健康教育

《关怀援助·垂手可得》

〈原文由英国皇家精神科学院撰写印制，香港青山医院获该院特许进行中文翻译〉

《此单张乃中文译本，旨在提供精神健康的资讯。原作是建基于英国的医疗健康服务情况，为保持原作者意见，译者尽量原文照译。因此，内文关于医疗健康服务的资料，因各地医疗制度不同，未必完全适用于香港。如有疑问，请与你的医生商讨，或联络本地之医疗健康服务部门。》

抑郁症

这单张是为那些受抑郁情绪所困扰的人而制作的。我们希望这也会对他们的亲友有帮助。这单张的内容包括抑郁的经验为何，如何帮助自己，如何协助抑郁的朋友和专业人员可以怎样帮助你。这单张也会指出一些比较鲜为人知关于抑郁症的资料。在单张的最后部份亦可找到参考资料。

引言

我们都会间中感到厌烦、愁苦或伤心。通常这些感觉只会维持少于一两周，亦不会影响我们的生活。有时它是有原有因的，有时却是原因不明的。我们通常都可以靠自己应付得来，也可能需要找朋友倾诉一下后便毋须其它协助。当一个人患上抑郁症，或明显地抑郁的话，他们会：

- 觉得那些抑郁的情绪挥之不去
- 感到这些情绪会影响他们的日常生活

抑郁症的经验是怎样的？

大部份患上抑郁症的人未必会试过所有下列的症状，不过，多数人都会最少有五至六个症状。

~ 1 ~

你：

- 整天大部份时间都感到不开心（但在傍晚时分可能会感觉较好）
- 失去生活乐趣，难以享受生活
- 感到犹豫，难以作出决定
- 较以前难于应付事情
- 觉得非常疲倦
- 感到坐立不安、心烦气躁
- 胃口和体重下降（有些人刚好相反，体重反而会上升）
- 要花上一两小时才能入睡却又较正常时间早醒
- 对性事失去兴趣
- 失去自信
- 觉得无用、无能和无望
- 逃避接触他人
- 觉得急躁易怒
- 在每天某段时间，尤其是早上，特别感到情绪低落
- 有自杀念头

我们未必察觉到自己如是抑郁，尤其是它会慢慢地加剧的。我们可能会努力挣扎，但又会怪责自己软弱无力。其它人可能要劝喻鼓励我们去明白求助并不是弱者的行径！

我们可能会开始察觉身体疼痛、经常性的头痛或失眠。这些身体征状可能是抑郁症的早期征兆。

为何会发生？

正如日常的不开心经验，抑郁症可能是有明显的原因引致，亦可以是无缘无故的。

原因可以是一次失望或挫败的经历，或是失去了重要的人或对象。通常它由多个因素所影响，而这些因素亦因人而异。

~ 2 ~



生活变故

在发生一些令人难过的事，例如丧亲、离婚或失业之后，感到不开心是正常的。我们可能会事后数周或数月内仍想起此事和谈论此事。但过了一段时间后，我们便会接受事实。有些人却会困在这种抑郁情绪中，难以自拔。

环境现况

一个人独处、身边缺乏朋辈支持、受压、充满忧虑或身体疲弱时，会较容易感到抑郁。

身体疾病

身体疾病可以影响大脑的运作，从而引起抑郁，例子（包括：）

- 对性命具威胁的疾病如癌症和心脏病
- 一些长期病患及痛症如关节炎
- 病毒感染，例如流行性感冒，也可以令我们感到抑郁，尤其是在年青人身上
- 荷尔蒙失调，例如甲状腺功能过低

性格

有些人特别容易患上抑郁症。这可能与他们的遗传基因及童年经历有关。

酒精

长期大量饮酒会令人容易抑郁，甚至自杀。

性别

女性好像比男性更容易感到抑郁。这可能是因为男性比较不愿意透露自己的感受，较常把感受收藏起来，甚至以暴力或酗酒来发泄。但亦可能是因为女性面对更多压力，例如要同时兼顾工作和照顾子女。

遗传

抑郁症可以是家族遗传的。若你父或母曾患严重抑郁症的话，你患上

抑郁症的风险比一般人高八倍。

双相情感障碍（躁狂抑郁症）又如何呢？

大约每十名患上严重抑郁症的人之中，就有一名患者会在某段时间情绪过分高涨和过分活跃。这一类型的抑郁症，以前称作躁狂抑郁症（Manic Depression），现称为双相情感障碍（Bipolar Disorder）。它同样地影响男性与女性，亦有家族遗传因素。

（如需要进一步数据，请参阅本系列之「双相情感障碍（躁狂抑郁症）」小册子。）

患上抑郁症是否弱者的表现？

有些人以为患上抑郁症的人只不过是一种「屈服、投降」的态度，像是说患者自己选择去放弃。事实上，抑郁症就正如所有的疾病一样，可以发生在意志最坚定的人身上。就算一个有坚毅性格的人都会经历严重的抑郁。英国前首相丘吉尔也曾受此苦而谑称抑郁症为他的「黑狗」。

我何时应该求助？

- 当你那抑郁的感觉比平常更差，而又没有好转的迹象
- 当你那抑郁的感觉影响到你的工作、生活情趣和对家人朋友的感觉
- 若你觉得生无可恋，或者觉得身旁的人没有了你会活得更好

也许和亲友详谈会帮助你渡过此难关，但若这未见有帮助的话，你可能需要与你的家庭医生商讨一下。你亦可能会发现你的朋友和家人察觉你的情况有异而替你担心。

如何去帮助自己？

（一）别把事情憋在心里：若你近来收到一些坏消息，或生活上起了重大变故，应该试和亲近的人分担感受。你可能需要与人倾诉（或哭泣）几次，才能慢慢接受和面对伤痛，但这是平复心情的自然过程。

（二）做一些事情：试试走出户外，做一点运动或散步。这能保持身体健康，较易安睡。即使你不能上班，亦应保持身心活跃。做一些家

务、简易修理工作（琐碎如换电灯泡）或其它日常生活杂务也会对你有益。

（三）均衡的营养：就算你缺乏食欲，也应尝试定时进食，水果蔬菜是尤其值得推荐的食物。严重抑郁的人可能体重骤降和缺乏维他命（维生素），这只会令人感觉更坏。

（四）慎防酒精！抗拒借酒浇愁的诱惑：酒精只会令抑郁恶化，它也许在起初的数小时内能令你感到不错，但过后会令人比以前更不好受。饮用太多酒精会令人不想去寻找适当的协助、不愿解决当前的问题，还会对身体健康有坏的影响。

（五）……大麻：虽然大麻可以令神经放松，但研究显示长期服用大麻会引起抑郁，尤其是年轻人。

（六）睡眠：尝试不去为睡得不好而忧虑。即使不能入睡，看看电视、听听收音机，躺下来让身体休息一下都是有益的。若能这样做，精神会纾缓一些，不再那样焦虑，也会较容易入睡。

（七）处理问题成因：若你知道你为何会抑郁的话，你可以把问题写下来，然后试想办法去解决它。选择最可行的方法去尝试一下吧！

（八）保持希望：

提醒自己 —

- 很多人也曾患抑郁症
- 也许你觉得难以置信，但事实是你最终会康复过来
- 抑郁症可以是一次有用的经验，有很多人会从此变得更坚强和更有能力去应付问题。这也助你把事情和关系弄得更清楚
- 你可以有能力去面对人生重要的抉择和生活上的转变，尤其是那些你曾逃避的抉择

有哪些治疗可以帮助我呢？

大部分抑郁症患者都由他们的家庭医生诊治。按照患者的症状、抑郁的严重程度和环境因素，医生会建议：

- 学习自我开解及帮助的方法
- 谈话治疗（心理治疗）
- 抗抑郁药物

➤ 学习自我开解及帮助的方法

这可以包括：

- 阅读以认知行为治疗法为主题的单张或励志书籍
- 透过计算机程序或互联网学习自我开解
- 做运动 - 在10-12个星期内，持续每星期做3次45分钟至1小时的运动

这些自我开解的方法的成效会因人而异，视乎你的性格及生活习惯而定。

➤ 谈话治疗

现在有很多心理治疗的方法，其中有些尤其适合患有轻度至中度的抑郁患者。这些治疗方法包括：

1. 心理治疗或辅导

不论你抑郁的程度深浅，即使只是简单如谈及你的感受也能对你有帮助。有时，即使是面对最亲密的朋友，表达你真实的感受也可能会有困难。相对来说，与受过专业训练的辅导员或治疗师倾谈可能较为容易。谈及内心的感受除了可帮助减轻积聚在内心的压力，亦能帮助了解自己对生活及其它人的看法与感受。你的家庭医生可以介绍一些辅导员与你面谈。

2. 认知行为治疗

不少人都会倾向有负面思想，这些负面思想脱离现实，令我们情绪抑郁。认知行为治疗能帮助你：

1. 辨识不切实际与无益的想法
2. 然后发展一套全新的、有助改善情况的想法与行为表现

（详情请参阅「认知行为治疗」的单张。）

3. 解决问题治疗法

这帮助你清楚找出自己主要的问题，继而把它拆解成多个可以控制的小部份，并发展出解决问题的技巧。

4. 伴侣关系辅导

如果你的抑郁症受到你与伴侣的关系而影响，那么提供伴侣关系辅导的机构能帮助你整理情绪感受，如英国的「RELATE」便是一个专门提供服务予解决伴侣之间问题的机构。

5. 支持小组

如果你因身心障碍或受照顾亲属带来的困扰而感到抑郁，那么在自助支持小组中与其它人分享你的经验可以为你提供所需要的心理支持。

6. 丧亲辅导

如你不能熬过丧亲之痛，你需要与专门提供丧亲辅导服务的辅导员倾谈你的感受。

7. 人际取向心理治疗及心理动力学疗法

如果你在生活或人际关系上有长期的困难，这两种治疗方法可能会较为适合你。因为这两种治疗方法倾向用较长的治疗时间，帮助你认识你过往的经历怎样影响此时此刻的你。

8. 小组治疗

在小组中与人分享倾诉可以帮助你改变待人接物的态度。你可以透过小组所提供的安全又具支持性的环境，聆听别人如何看待你，也能借此机会尝试不同的行为表现与谈话技巧。

这些「谈话治疗」需要一些时间才见效。通常每次会面约需一小时，而你可能需要五至三十节会面。有些治疗师会每周见你一次，有些则每二至三周一次。

「谈话治疗」可能出现的问题

这些治疗方法通常安全，但仍可能出现一些问题。面谈的过程中难免会把过去痛苦不快的回忆勾起，可使你情绪低落一段时间。有些人认为治疗改变了他们的观点，也改变了他们和亲友的关系。这可能会令一段亲密关系变得紧张。所以你应该肯定你能够信任自己的治疗师，以及他们有足够的临床训练。若你对你的治疗有任何疑问或担心，便应与医生或治疗师商讨。不幸的是，「谈话治疗」服务缺乏，在一些地

区，你可能在转介后要轮候数月才能得到服务。

抗抑郁药

若你的抑郁症严重或已维持了较长的时间，医生可能会建议你服用抗抑郁药。

虽然抗抑郁药可以令你减轻焦虑和烦躁的症状，但它并不是镇静剂。它能帮助患者纾缓及应付抑郁，让他们可以再次享受生活和有效地面对困难。虽然医学界仍在讨论抗抑郁药的有效性较安慰剂（即是无疗效的伪药）高多少，但抗抑郁药明显地对治疗严重的抑郁症尤其有效。

请记住，有别于一般药物，抗抑郁药并非立即见效，服用后的首两星期之内通常不会察觉任何情绪上的改善。患者通常在服用后的数天才开始发现自己在睡眠方面有所改善，焦虑症状亦减轻了。

➤ 抗抑郁药如何运作？

人脑是由千百万个细胞组成，细胞之间的讯息传送有赖一些微量的化学物质，称为「脑神经传送体」。在脑里有过百种不同的化学物质。血清素（Serotonin）（有时称作 5HT）和正肾上腺素（Noradrenaline）被认为是与抑郁症尤其有关的。抗抑郁药可以增加此两类物质在神经末梢的浓度，从而增强脑内运用此等物质的功能。虽然如此，医学界仍未完全了解药物如何改善你的情绪。

➤ 抗抑郁药可能出现的问题

一如所有药物，抗抑郁药也有它们的副作用。这些副作用多数是轻微而且会在几星期后慢慢消失。那些较新的抗抑郁药（「选择性血清素再吸收抑制剂」SSRIs）会令你在初期感到恶心和在短時間內反增焦虑不安的感觉。那些旧药可令你口干和便秘。你的医生可以提供资料，让你知道预期的效果，同时医生也会想知道你的忧虑。你也可向药剂师索取有关药物的单张。

如果药物令你有睡意，在晚上服用便可有助睡眠。但是，若在日间亦感到困倦的话，在这些副作用消失前，切勿驾驶或操作机器。你应该

避免使用酒精饮品，因为若与药物同时服用，它们可以令你非常困倦。大部份此类药物在服用同时都可以正常用餐，毋须「戒口」

你的家庭医生（未必是精神科医生）通常会处方抗抑郁药给你的人。初期，他／她可能会与你定期会面以确保这些药物对你合适。若这些药物有帮助的话，建议你在好转时仍继续服用至少六个月。若这已非首次患上抑郁症，你可能需要服用较长时间。若到了可以停药阶段，你应依照医生的意见逐步慢慢减药。

人们经常担心服用抗抑郁药会上瘾。若你突然停药的话，你可能会断瘾征状，如焦虑、肚泻、发梦甚至恶梦。若你在停药前是慢慢减药的话，便可以避免这些情况。与镇静剂（或尼古丁或酒精）不同的是，你并不会愈来愈需要持续增加剂量以达到同样的效果，亦不会觉得自己渴求抗抑郁药。

抗抑郁药和年轻人

年青的抑郁症患者在使用抗抑郁药时会有一些限制，因为有一些研究显示，血清素调节剂（SSRI）可增加年轻患者的自杀念头。在英国：

- Fluoxetine 是唯一一只认可适用于年轻人的血清素调节剂（SSRI）
- 这药物需与心理治疗同时使用
- 这药物需由精神科医生处方
- 年轻患者服用这药物首四个星期时，需每星期见精神科医生（若需要详细数据，可参阅「抗抑郁药物」小册子。）

另类疗法

St. John's Wort 是一种可在药房买到的草药。它在德国广泛使用，而且有证据显示它对轻微至中度的抑郁症有效。现时市面上有每日一片装发售，它似乎与抗抑郁药的运作相似，但有些人觉得它的副作用较少。不过，这草药可能影响其它药物的药性。若你正服用其它药物，你便应征询家庭医生的意见。

哪一种适合我—倾谈治疗还是药物？

若果只是轻度的抑郁，你可能不需要服用抗抑郁药。但若果抑郁已持续一段时间或正严重地影响你，便值得除了心理治疗外，接受抗抑郁药治疗。

人们通常觉得在服用抗抑郁药后情绪好转一点时，接受心理治疗会有帮助。它可帮你处理生活上的一些问题困扰，否则你仍会再次抑郁。

因此，你并非只能选择一种治疗，而是在某一阶段里，选择哪种治疗最有帮助。谈话治疗和抗抑郁药在帮助中度抑郁症患者时同样地有效；而很多精神科医生相信抗抑郁药对严重抑郁症较有效。

有些人不喜欢药物治疗，有些人却不喜欢心理治疗。由此可见这是个人选择。另一个限制就是在有些地方，辅导和心理治疗并非垂手可得。

当你感到情绪低落时，你难以作出决定。你应与亲友或你信任的人商讨一下，他们也许可以帮助你作出决定。

我是否需要见精神科医生？

《译者注：以下是英国的情况，在香港未必适用。》

也许不需要。大部份抑郁症患者在普通科诊所接受治疗，当中有少数病人没有进展而需要专科协助。他们可能被转介往精神科专科医生或小区精神健康团队成员。精神科专科医生是专门诊治情绪和精神病患的医生。小区团队成员可以是护士、心理学家、社工或职业治疗师。无论他们是属于哪一个专业，他们都应具备精神健康问题的专科训练和经验。

与精神科医生的首次面谈约需一小时，他们可能邀请你的亲友陪同你一起会面。精神科医生会希望了解你的背景及过往的疾病或情绪问题。他／她也会问你的生活近况、病发经过和曾接受的治疗。有时这些问题是难以解答的，但可以协助医生认识你和决定哪些治疗方法较适合你。

医生可能提供实际的劝告，或建议不同的治疗方法，也可能让你的家人参与疗程。若你的抑郁症非常严重或需要特别的疗法，你可能需要入住医院，不过一百位患者之中，约只有一位需要此项安排。

若我不治疗的话，会怎样？

好消息就是五个人当中，有四个人在没有协助下也会完全好转。这可能需要四至六个月（或更长时间）。若是如此，为何要费神去治疗抑郁症呢？

虽然有五分之四的人会随着时间而好转，但仍然有五分之一的人在两年后仍然抑郁。到现时为止，我们仍未能精确地预测到谁会好转和谁不会，就算你最终好转过来，这个经验也不好受，因此，值得尝试去缩短抑郁的时期。再者，若你是第一次患上抑郁症，你会有一半机会再次抑郁。有少部份抑郁症患者最终死于自杀。

参考依从本单张的建议可以缩短抑郁症的时期。若你能自己克服它，你当然会有成功感及信心应付下次的情绪低落。但是，若抑郁症严重或维持了一段长时期的话，它会妨碍你的工作能力和生活乐趣。

我可以怎样帮助抑郁的人？

- 作一个好的聆听者。这是知易行难的。你可能要重复又重复地聆听同一样的事情。除非应患者要求，就算你觉得答案是清晰可见，通常最好还是不要提出劝告意见。有时抑郁症是由明显的问题引发的。若是如此，你可能可以帮助患者找出一些解决方法或者找出一些应付困难的途径
- 花些时间陪伴患者是有帮助的。你可以鼓励他们，陪他们倾谈，和帮助他们去维持一些日常生活常规
- 抑郁症患者难以相信自己会好转过来。安慰勉励他们病情必定会好转，会对他们有帮助，但可能要一次又一次地安慰他们才奏效
- 在实务方面，注意他们必须有适当的饮食
- 协助他们避免使用酒精饮品
- 若抑郁症患者情况恶化，或开始谈及不想继续生存或暗示会自我伤害的话，请你们认真地处理他们的言辞，坚持他们要立刻告诉

医生

- 努力去协助他们接受治疗，不要鼓励他们擅自停药或不再去见治疗师或辅导员。若你对治疗的方法有任何疑问的话，请先与医生商讨

有用地址或电话

《译者注：以下是香港资料，提供在港人士使用》

医院管理局精神科电话咨询服务： 24667350

社会福利署热线： 23432255

香港心理卫生会健康咨询服务： 27720047

卫生署中央健康教育热线： 28330111

香港精神健康家属协会：
九龙中央邮箱 72368 号〔传真：27604407〕

原作：英国皇家精神科学院
翻译者：青山医院精神健康学院
出版人：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路十五号
电话：24567111
传真：24559330
网址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山医院 2011（第四版—修订）

©本刊物任何部分之资料，如未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或纪录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐助赞助，请你捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk