

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 釐清抑鬱症病徵

抑鬱症的核心病徵是持續地情緒低落，患者的低落情緒，有別於一般人的普通傷心或煩惱。他們所承受的是一種很複雜的低落情緒，當中包括傷心、憤怒，甚至會感到羞恥及罪過。抑鬱症患者經常會感到無助和強烈的自責感，認為自己毫無存在價值，同時喪失感受快樂的能力，對生活中的歡樂及美好事物也不能享受。情形猶如傷風鼻塞導致喪失嗅覺，即使面對芬芳撲鼻的鮮花亦毫無感覺。部分患者甚至認為死去比活口更好，因而容易興起自殺念頭。如上述情緒問題於全日大部分時間持續地出現，且情況超過兩個星期，即極有可能為患上抑鬱症。

除抑鬱情緒及負面思想外，患者身體會常感疲倦、食欲明顯下降，導致體重下跌、難以熟睡而經常過早醒來。部分患者又會出現一些非典型病徵，例如嗜睡及食欲暴增等。此外，亦會感到難以思考或集中精神、記憶力變差、做決定時猶豫不決，嚴重者甚至出現幻覺及妄想症狀。

青山醫院精神健康學院崔永豪醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2012-03-05)

# 釐清抑鬱症病徵

周一：精神科/視光學

**保  
健至專**

抑鬱症的核心病徵是持續地情緒低落，患者的低落情緒，有別於一般人的普通傷心或煩惱。他們所承受的是一種很複雜的低落情緒，當中包括傷心、憤怒，甚至會感到羞恥及罪過。抑鬱症患者經常會感到無助和強烈的自責感，認為自己毫無存在價值，同時喪失感受快樂的能力，對生活中的歡樂及美好事物也不能享受。情形猶如傷風鼻塞導致喪失嗅覺，即使面對芬芳撲鼻的鮮花亦毫無感覺。部分患者甚至認為死去比活着更好，因而容易興起自殺念頭。如上述情緒問題於全日大部分時間持續地出現，且情況超過兩個星期，即極有可能為患上抑鬱症。

除抑鬱情緒及負面思想外，患者身體會常感疲倦、食欲明顯下降，導致體重下跌、難以熟睡而經常過早醒來。部分患者又會出現一些非典型病徵，例如嗜睡及食欲暴增等。此外，亦會感到難以思考或集中精神、記憶力變差、做決定時猶豫不決，嚴重者甚至出現幻覺及妄想症狀。

整理：Chris

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
崔永豪醫生



註：明日由香港中文大學耳鼻咽喉頭頸  
外科學系教授唐志輝主理