



# 抑鬱症

如果您覺得胸痛，您會去看醫生嗎？

您可能會。

如果您一直無緣無故地想要哭，您會去看醫生嗎？



這兩個問題都很重要並且需要治療，但是我們很多人不重視心理健康問題。我們的感覺、情緒和觀點影響我們的身體和我們的整體健康。情緒變化或抑鬱症往往是由大腦中的物理變化引起的。抑鬱症有時會從您生活中發生重大變化後（如親愛的人亡故）開始。

我們有時都會感到難過，這是正常生活的一部份。所有或大部分的時間感到難過是不正常的。若您有下列情形，那麼您可能是抑鬱的：

- ✓ 開始覺得生命沒有任何意義
- ✓ 對您的家庭或工作失去興趣
- ✓ 不再想要做您平常喜歡做的事
- ✓ 不再覺得想要與您的朋友碰面
- ✓ 您的飲食和睡眠習慣有改變（例如，您老是覺得疲倦）
- ✓ 感到內疚、緊張或愛抱怨
- ✓ 有很多不明原因的疼痛
- ✓ 時常哭

如果不及時治療抑鬱症，則可能導致自殺的念頭。做下頁的測驗，可以知道您是否可能有抑鬱症。





在過去的一箇月中，您是否**常常**被下列問題困擾：

- 1) 對所做的事興趣不大或很少樂趣？ 是 否
- 2) 情緒低落、沮喪或絕望？ 是 否
- 如果您對上述任一問題回答**是**，請繼續下面的問題。
  - 如果你回答**否**，但仍然有顧慮，請與您的醫生討論這些顧慮。

在過去的 2 週內，您是否**幾乎每天**有下列任何問題？

- 3) 是否難以入睡、保持沈睡，或者睡眠過多？ 是 否
- 4) 感到疲倦或能量很少嗎？ 是 否
- 5) 食慾不佳或暴飲暴食？ 是 否
- 6) 對所做的事興趣不大或很少樂趣？ 是 否
- 7) 情緒低落、沮喪或絕望？ 是 否
- 8) 覺得自己不好-或者您是個失敗者-或者讓自己或家人失望？ 是 否
- 9) 無法對事情集中精力，比如看報紙或看電視？ 是 否
- 10) 非常煩躁不安，以致於您比平常更常動來動去？或者動作或說話非常地慢，以致於其他人都注意得到？ 是 否
- 11)在過去的兩個星期內，你有沒有覺得死去會更好或以某種方式傷害自己的想法？ 是 否

如果您對上述五個或更多問題回答**是**，您可能有抑鬱症。這並不意味著您是弱者...您只是有一個可能需要治療的狀況。好消息是您不必這麼想 - 您可以掌控它！

## 一次醫療檢查會是個很好的開始。

- 不要等到您的醫生詢問您。
- 告知醫生您所有的症狀，以及在您的生活中發生了什麼事情。請在約診時，攜帶此測驗。
- 您的醫生會試圖弄清楚為什麼您會感到沮喪。



您也可以直接聯絡行為醫療保健服務提供者。

- 請致電 Beacon，電話號碼：**1-855-856-0577**。

## 預期在醫師診所會做什麼

如果抑鬱症是因為身體的原因，您的醫生可能開具一些化驗檢查。需要您告知您的醫生您正在服用的藥物（包括草藥），以確定它們不是讓您沮喪的原因。然後您可以決定是否服用抑鬱症的藥物，或「交談」治療法，或兩者都做。

**交談治療法**（也稱為心理治療），可以幫助您找出造成的抑鬱症的原因和如何處理。

如果您需要服藥治療抑鬱症，請記住，它需要一段時間才會見效。除非您有不良的副作用，否則請勿停止服用。如果出現這種情況，請立即告訴您的醫生，您可以改換到另一種類型的藥。

## 這裡列出一些其他您做了以後可以讓您感覺更好的事：

- ✓ 定期做運動，吃得健康。一些好的運動，像走路和騎自行車。當您運動時，您的身體向大腦發出「信息」，讓您感覺更好。
- ✓ 白天時，花更多的時間在戶外。日光有時可以有不同的效果！事實上，一些人在寒冷的月份，當白天較短並較暗時，感覺更加沮喪。如果您有這樣的感覺，請告訴您的醫生。
- ✓ 和讓您感覺良好的人在一起。如果您覺得與他們很容易相處，您可以與他們分享您的感覺。



請記住，我們的思想與我們的身體是相通的，兩者對我們的健康都很重要。

一天做一次。如果您堅持您的治療計劃，您每天應該會開始感覺好一點。有一天，您會覺得您完全恢復了。

## 誰會得抑鬱症？幾乎每個人都會

女性得抑鬱症的可能性比男性多兩倍。有些婦女在生了嬰兒之後得到抑鬱症。這稱為產後抑鬱症。如果不加以治療，這可能會對母親和嬰兒造成嚴重的問題。

男性比較不會承認他們覺得沮喪。他們可能會飲酒過量或使用非法藥物來掩飾自己的感情。





小孩也可能得抑鬱症。根據他們的年齡他們可能有不同的症狀。他們可能：

- 假裝生病
- 拒絕上學
- 擔心他們的父母會死亡
- 發展出消極的態度
- 不再與朋友出去玩
- 不再做他們平常喜歡做的事
- 成績退步
- 在學校裡行為不端和惹麻煩

如果不及時治療，抑鬱症可導致兒童喝酒和用藥。他們可能會開始不健康的性關係。在某些情況下，他們可能會試圖自殺。如果您認為您的孩子有抑鬱症，應立即尋求幫助！

年長者也會得抑鬱症。但是這不是正常變老的一部份。如果治療了抑鬱症，處理其他健康問題將會更容易。

**您是否從另一個國家搬到這裡？** 有時候很難適應一個新地方。遠離您的家人和朋友，可能會讓您感到孤獨、傷心。這是正常的。但是，如果您開始一直感到悲傷或沮喪，請尋求幫助。你不必受苦。如果您的醫生不會說您使用的語言，Alliance 將分派一位說您使用的語言的口譯員。

如果您在約診時需要口譯員，請致電：

Alliance 計畫成員服務處，電話號碼：510-747-4567 (TTY: 711 或 1-800-735-2929)，服務時間為週一至週五，早上 8 點至晚上 8 點。

Alliance CompleteCare (HMO SNP) 計畫成員可以致電 Alliance 護理諮詢，電話號碼：1-877-585-7526 (聽障及語障電話專線：711 或 1-800-735-2929) 一週服務七天，服務時間為早上 8 點至晚上 8 點。

**您不必獨自面對這些！** 欲瞭解更多有關抑鬱症和其他健康顧慮，請致電 Alliance 健康保險計畫，電話號碼：**510-747-4577**。