



壓力與焦慮

壓力可能產生於任何讓您感到失望、憤怒、緊張的事件或想法。

焦慮是一種害怕、不安、擔憂的感受。這些症狀的來源並非總是為人所知。

徵兆

壓力是一種正常的感受。適當的壓力有助於把事情做好。壓力對於每個人的影響都不盡相同。

許多人會從身體上感受到壓力的存在。您可能會胃痛、頭痛、肌肉緊繃或疼痛。

您可能會難以集中注意力，總是感覺疲憊，或是更容易發脾氣。壓力還可能會帶來性問題。壓力還可能導致入睡或睡眠問題以及噩夢。

當您倍感壓力時，您可能會發現：

- 心率增快
- 心跳不寧
- 呼吸急促
- 出汗
- 發抖
- 眩暈

其他症狀包含：

- 便溏
- 尿頻
- 口乾
- 吞嚥困難





居家照護

某些緩解壓力的方法並非適用於每個人。在生活方式上做出一些改變方為最好的開始。

- 從營養均衡而健康的飲食、充足的睡眠、適當的鍛煉入手。
- 限制咖啡因和酒精的攝入，避免使用尼古丁、可卡因或其他毒品。
- 對於大多數人而言，找到健康、有趣的方法來對抗壓力都將頗有助益。您可以瞭解並練習能夠幫助放鬆的一些方法。比如可以試試瑜伽、太極、冥想。
- 工作中做到勞逸結合。確保趣味活動、工作、家庭責任之間達到平衡。每一天都預留一些休閒時間。花時間和您喜愛的人相處，包括您的家人。
- 試著親自動手做一些事，彈奏一種樂器，或者聽聽音樂。
- 思考一下哪些可能是壓力的來源。試著寫日記，記錄下當您產生這些感受的時候發生了些什麼。
- 然後，找到一個您所信任的並且願意傾聽您的人。經常同朋友或者所愛的人交談，這一定會讓您感覺好多了。大多數區域還有可以提供幫助的支持小組和熱線電話。
- 向您的醫療保健服務提供者詢問：您正在服用的毒品或藥物是否可能導致焦慮。



什麼時候應當聯絡醫療專業人士

如果您有自殺的想法，請先撥打自殺熱線，電話：**1-80-273-8255**。

您可能需要尋求更多幫助的原因包括：



- 您感到恐慌，症狀包括眩暈、呼吸急促、心跳劇烈等。
- 您無法正常繼續家中生活或工作。
- 您害怕自己會失去控制。
- 您總是回想起創傷事件。

若未同醫生交談，切勿擅自停止服用任何處方藥物。

診所就診包含的內容

您的醫生將對您正在服務的藥物進行一番瞭解。您的醫生還需要瞭解您是否飲酒或吸毒。您將需要進行身體檢查以及進行若干項血液檢查。

您的醫生可能為您轉診至一位心理健康保健服務提供者。您可以同他們談談您的感受，哪些事物可以讓您感覺更好或更糟，以及您所認為的這一問題的原因。

有時，藥物可以幫助治療您的症狀。

如果您對於焦慮症有任何疑問或顧慮，可以同您的醫生或醫療保健工作人員談談。

是否有任何疑問？Alameda Alliance for Health隨時準備提供協助。

免費電話：1-877-932-2738

加州電話轉接服務(CRS)／專線：TTY 711或1-800-735-2929

週一至週五上午8點 - 下午5點

www.alamedaalliance.org





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，我們的思想和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。

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**。

放鬆*

您可以教您自己放鬆。這三個放鬆的方法既簡便又有效。試著每天做一次或兩次。選一個您可以單獨自己一人的時間和地點。加以練習，您就可以隨時隨地使用這些技巧來幫助您面對人生的起起伏伏。

一：翻滾呼吸法

充分深呼吸是一種釋放壓力的方法。您可以坐著、站著或躺著練習這種呼吸。

1. 把一隻手放在您的腹部，另一隻手放在胸部。在您吸氣和呼氣時，注意您的手如何移動。
2. 用呼吸讓您的下肺部充滿，以致您吸氣時，放在您下腹部的手會升高，而放在胸部的手靜止不動。重複這樣做 8–10 次。
3. 用您的上胸部吸氣。您這樣做的時候，您放在胸部的手會升高，而放在腹部的手會下降。
4. 現在在這兩者間互換。吸氣進入您的下肺部，而後呼出。然後吸氣進入您的上胸部，再呼出。練習這樣呼吸持續 3–5 分鐘。

注意：有些人在最初幾次試做翻滾呼吸法時會頭暈。如果發生這種情況，請放慢您的呼吸，或休息一會。慢慢站起來。



二：肌肉的放鬆

以背部躺下，並且在鋪地毯的地板或地毯上伸展。用力拉緊下列每一組肌肉，但是不至於痙攣，每次 4–10 秒。然後用 10–20 秒放開它，然後放鬆。當您拉緊肌肉時，試著在拉緊一組時，保持其他組肌肉放鬆。

身體部位	拉緊
手部	握緊它們。
手腕和前臂	伸展它們並將手彎回到手腕。
肱二頭肌和上臂	將雙手握緊成拳，在手肘處彎曲您的手臂，並彎曲二頭肌。
肩膀	聳肩（把您的肩膀向您的耳朵往上動，然後放下）。
額頭	深深地皺眉。
眼睛周圍	盡量緊閉眼睛（先取出隱形眼鏡。）
臉頰和下巴	露齒而笑。
嘴周圍	將雙唇緊緊按在一起。
頸後	將您的頭後部按在地板上。
頸前	讓下巴碰到您的胸部。
胸部	深吸一口氣，摒住呼吸，然後呼氣。
背部	弓起背部，並離開地面。
胃	緊縮小腹。
髖部和臀部	將您的雙臀緊壓在一起。
大腿	夾緊它們。
小腿	將您的腳趾指向您的臉。然後將您的腳趾指向別的地方，並將他們向下捲曲。

三：放鬆反應

1. 在一個您可以舒適伸展的地方躺下。閉上眼睛。
2. 開始放鬆每一組您在以上拉緊的肌肉。
3. 注意您的呼吸。從您的腹部呼吸。當呼氣時，對您自己說一個平靜的字。每次呼氣時，重複這個字。持續這樣做 10–20 分鐘。當令您分心的意念和圖像進入您的思想時，不要一直想著。讓它們慢慢消失。
4. 靜坐幾分鐘。然後張開眼睛。

Alliance 健康保險計畫 ♦510-747-4577♦ CRS 711

www.alamedaalliance.org

October 2015, HED M-1

