



憂鬱症相關事實

您應該瞭解的資訊

問題 什麼是憂鬱症？

憂鬱症是種常見疾病，每年有數百萬美國民眾受其影響。憂鬱症讓您感到憂傷、孤單和疲憊。但是，許多人卻因為不敢把自己的感受告訴醫生，因而未接受治療。有些人以為憂鬱症是軟弱的表現，但這是錯誤的觀點。憂鬱症是一種醫療病況，就像高血壓和糖尿病一樣（血液中糖分太高）。當您大腦中的化學物質失衡就會發生憂鬱症，而您就需要接受治療。

問題 為什麼你會得憂鬱症？

憂鬱症能改變我們思考、行動和感覺的方式。有時，得病或服用特定藥物會使化學物質發生改變。出現問題，產生壓力時也會令大腦中化學物質發生改變。比如與家人或朋友出現問題，親愛的人得病或過世，退休離職，或擔憂財務狀況。患有糖尿病、氣喘、HIV/AIDS 或癌症的人，或經歷過中風或心臟病發作的人比其他人更容易出現憂鬱症。

問題 憂鬱症有哪些常見跡象？

患有憂鬱症的人不是所有人感覺都是一樣的。某個人可能憂鬱症情況較輕，而另一個人則可能情況更嚴重。

如果您有憂鬱症，可能會出現以下情況：

- 感到憂傷。
- 愛發牢騷。
- 感到憤怒。
- 想要獨處。
- 比正常情況睡得更久或更少。
- 感到任何東西都不再有趣。
- 經常哭泣。
- 過分擔憂小事。
- 感到無望或無能為力。
- 大多數時候都感到疲憊。
- 比正常情況吃更多或更少。
- 身體痛楚或疼痛。



如果任何上述症狀持續超過 2 週，您應該考慮與您的醫生討論您的情況。

(續)



問題 憂鬱症會對您有什麼影響？

憂鬱症能改變我們思考和行動的方式。

- 我們可能不想和人待在一起或不想做有趣的事。
- 我們可能覺得自己一文不值。
- 我們可能認為其他人不關心自己。
- 就算是做簡單的日常決定也覺得困難。
- 我們可能很難控制自己的脾氣，並且常愛抱怨。

問題 我該如何知道自己是否應該看醫生？

問自己以下這些問題。如果針對任何問題您回答「是」，就應該找醫生談談。越早獲得幫助管控憂鬱症就越好。如果您遲遲不獲得幫助，則可能需要更長的時間康復。您是否曾有以下任何感受超過 2 週？

- 您是否曾覺得憂傷或心情低落？
- 您是否曾覺得疲憊或不想做任何事？
- 您是否曾覺得很難想事情或很難記起事情？
- 您是否曾覺得自己不再喜歡自己的興趣愛好了？
- 您近來是否睡得太多或睡得太少？
- 您的體重是否曾變重或變輕？
- 您近來是否對某些事情有愧疚感？

問題 我去看醫生時，醫生會做什麼？

您的醫生會問您問題，詢問您的感受以及您患有的任何疾病。有時，您的醫生可能也會做檢驗並要求血液檢查。您的醫生能判斷您是否有憂鬱症，並建議能幫助您康復的療法。

問題 我如何能使病情好轉？

您的醫生可能會建議您用藥 (抗憂鬱藥)，也可能要求您去看精神健康專業人士。有時您的醫生會雙管齊下。

服用抗憂鬱藥的相關問題。

問題 什麼是抗憂鬱藥？抗憂鬱藥如何發揮作用？

抗憂鬱藥是幫助人們平衡其大腦中化學物質，使化學物質恢復正常的藥物。通常需要 2 - 4 週開始覺得好轉。可能需要 9 - 12 週才能恢復正常。

問題 我必須服藥多久？

你開始好轉後，最好持續服藥至少 6 個月。對於已持續多時的憂鬱症 (1 年或以上) 而言，您應該考慮持續服藥更長時間。您的醫生能告訴您應該持續服藥多久。如果服藥時間不夠長，憂鬱症可能復發。

問題 如果我在服藥但病情卻沒有好轉，是否意味著即使更改用藥我的病情也不會好轉？

否。治療憂鬱症的藥物多種多樣，每種藥發揮作用的方式都不同。有的人服用某種藥會好轉，而其他人可能用另一種藥會好轉。改變您的用藥種類或藥量能使您的憂鬱症好轉。如果您服用的第一種藥沒有單獨發揮作用，您的醫生則可能改變您的用藥，建議使用超過 1 種藥物。

(續)

問題 藥物是否會改變我的性情？

抗憂鬱藥不會改變您的性情，而只會幫助您，讓您感到更放鬆，對自己也會更積極正面。通常需要幾週時間適應藥物，開始感到有好轉。

在此期間，您可能會感到不同，因為您的大腦正在適應藥物。之後您應該會感到病情有好轉。

問題 長時間持續用藥是否會有問題？

所有抗憂鬱藥可能都有副作用，但通常不會造成長期問題。

問題 藥物的副作用是什麼？

您開始服藥時可能會有一些副作用。最常見的副作用包括口乾舌燥、輕微噁心、無法入睡、頭痛以及感到疲憊或緊張。這不表示藥物不起作用，而是意味著您大腦裡的化學物質正在試著恢復平衡。現在有許多新藥的副作用與舊藥的不同。如果您的副作用很嚴重，或者幾天或幾週內都不消失，請致電您的醫生。

問題 我可以自行決定停止服用抗憂鬱藥嗎？

不與您的醫生交流就停藥不好。如果停止服藥，您的病情可能會惡化。

問題 如果我今天狀況不佳，能不能多吃一顆藥？

不能。藥物不是以這種方式發揮作用的，服用超過您醫生建議的藥量可能會有危險。可能需要時間您的身體才能適應藥物，大腦裡的化學物質才能恢復平衡。您可能沒感到有好轉，但請耐心等待。堅持服藥，如果有問題就詢問您的醫生。

問題 藥物會不會讓人上癮？

抗憂鬱藥不會讓人上癮。

問題 我在服用抗憂鬱藥期間可以飲酒嗎？

服用抗憂鬱藥期間飲酒不好。服用抗憂鬱藥期間酒精會讓憂鬱症變得更嚴重。

諮詢行為健康 (BH) 專業人士相關問題。

問題 什麼是行為健康專業人士？

BH 專業人士是受過訓練，以幫助患有行為健康問題 (例如憂鬱症) 的病人之人員。這些專業人士上過大學，通過考試，獲取執照幫助患有 BH 問題的病人。

問題 有哪些不同的 BH 專業人士？

專業人士有許多種，您可以向他們尋求幫助。精神科醫生通常是開立藥物處方的人員。有時精神科專科護士也可以開立藥物處方。下列其他專業人士是您可以諮詢，並且能和你共同努力對抗憂鬱症的人員。

1. 精神科醫生：受過專門訓練，可治療行為健康問題的醫學博士 (MD 或 DO)。精神科醫生通常開立憂鬱症藥物處方。

(續)



2. 心理學博士：獲得博士學位 (哲學博士) 或心理學博士的人員。他們能在其診間為您看診，與您共同努力治療您的憂鬱症。大部分心理醫生都不開立藥物處方，因為處方通常是由您的精神科醫生開立的。
3. 持照臨床社工 (LCSW)：獲得碩士學位，能幫助管控許多問題 (例如憂鬱症) 的人員。
4. 持照專業諮詢輔導人員 (LPC) 或持照婚姻與家庭治療師 (LMFT)：獲得諮詢輔導碩士學位的人員。諮詢輔導人員能在診間為您看診，幫助治療您的憂鬱症。
5. 精神科執業護士/專科護士：獲得碩士學位的註冊護士，能治療行為問題。有時他們接受額外訓練，因此能開立藥物處方。

所有這些人員也都可以稱為「治療師」，因為他們幫助您，讓您的病情好轉。

諮詢輔導最重要的一點是：您找到一個您喜歡和信任的人。如果您感覺不自在，則最好找另外一個人為您治療。

問題 我什麼時候該去看 BH 專業人士？

有時您的醫生會建議您去看 BH 專業人士，因為光是服藥作用不會很好。您也可以先試用藥物之前選擇去看 BH 專業人士。

與 BH 專業人士談論問題能有效克服憂鬱症。

問題 治療師會與我談什麼？

治療師會討論幫您克服憂傷、恐懼或消除壓力的方式。一種療法是認知行為療法 (CBT)。這種療法對憂鬱症非常有用，能幫助您學習新的思考方式，以對抗憂鬱症。您的感受可能不會很快改變，因為需要時間和練習才能治癒憂鬱症。您會努力設定目標並練習新的思考和行動方式，幫您感覺重新好起來。找到讓您覺得自在的治療師，讓病情更快好轉。

問題 對抗憂鬱症還有其他哪些我能做的事？

很重要是試著不要做產生更多壓力的事，照顧好自己。與您信任、讓您快樂的家人和朋友在一起是有益的。還要：

1. 在您克服憂鬱症期間，最好不要做重大決定，要等到您感覺有好轉後再去做。
2. 酒精和藥物可能會讓憂鬱症變得更嚴重。
3. 在您克服憂鬱症期間，請您的家人和朋友給予您耐心和支援。憂鬱症慢慢地形成，所以也會慢慢地走。
4. 在街區附近散步能幫您分心，暫時忘記憂鬱症的感受。
5. 對自己好一些。在您的情況好轉以前，不要要求自己以前做過的所有事。
6. 聽自己喜歡的音樂。音樂能對您的感受產生重要影響，因為音樂讓您回憶起快樂的時光。

有的人發現自己在憂鬱時很難和其他人交談，也很難和人待在一起。如果您有這種感覺，不要勉強自己去進入人群。如果您認為很難和其他人待在一起，請告訴您的治療師或醫生。

您不必獨自面對憂鬱症 - 而且您的病情會好轉。首先，請和您的醫師討論，開始治療。