

抑鬱癥

Topic No. 6. Depression. October 1999. Chinese.

抑鬱癥究竟是甚麼？

抑鬱癥已經被預測為二十一世紀最大的健康問題。有越來越多的青少年患上抑鬱癥。抑鬱癥亦被認為會增加他們其他各方面的精神健康問題，例如酗酒、濫用藥物，甚至萌發自殺傾向。

兒童和青少年情緒低落、不時傷感，也是常見的事。但假如這種情形持續超過幾個星期，他們便需要額外幫助。抑鬱癥是一個嚴重問題，如果不治理，患者的生命會有危險。

當青年人的心情擾亂了他們處理日常活動的能力時，他們的精神問題已相當的嚴重。由于成年人會以為孩子只是情緒化，所以不容易知道兒童和青少年感到抑鬱。青少年並不明白自己的感受，也不曉得如何恰當地表達出來。被問及的時候，他們也會否認有甚麼不妥。他們也可能通過攻擊、敵視和做危險的事這些手段，去表達他們的感受。這些行為只會引起更多問題，更可能使到抑鬱的感覺惡化。

有哪些比較常用的辦法治理抑鬱癥？

替青少年治理抑鬱癥，最常用的方法有：

- 輔導、治療（例如認知行為治療法）和社交介入。進行輔導和治療，需要談論你們的憂慮、從而找出解決問題的有效方法，怎樣去面對和解決現在及將來面臨的壓力，整個治療過程會涉及個人，家庭治療，甚至小組治療。
- 對輕度抑鬱癥，藥物不是常規治療手段，對嚴重的抑鬱癥，反之用藥物去控制癥狀，但有時也需要配合其他治療手段。

有時青少年會因抑鬱過度而想到自殺。憤怒、反感、犯罪感或沒用的感覺會激發出沖動、自我毀滅的行為。只有很少數的兒童或年輕人會主動求助。來自朋友、家庭和關心他們的成年人的鼓勵，會幫助他們改善現狀，和尋求專業諮詢和治療。

抑鬱癥會出現哪些癥狀？

大部分抑鬱癥都會出現身體和心理上的癥狀。

以下這些癥狀，如果持續超過幾個星期，就可能被認為患有抑鬱癥：

- 悲傷或易怒。
- 無法集中精神、學業成績下降。
- 失去活力、熱心或主動性、覺得對一切都提不起勁。
- 不安或煩躁。
- 飲食、睡眠的習慣改變。
- 有犯罪感或自暴自棄。
- 避開朋友、家人，對從前最喜愛的活動，也有意閃避。
- 有自殺的想法或行動。

一些人會偶而特別興奮、過度活躍，偶而又情緒低落。這是一種兩極化的失調（有時稱為“躁狂抑鬱癥”）。

病者的家人可以用哪些方法幫助那些年輕人？

當青少年覺得情緒低落，他們的家人可以在好幾方面給與協助。就是向他們提出幫忙和傾聽他們吐露心聲。鼓勵他們說出自己的感愛。對於少年來說，被接受和歸屬感極為重要，因此你需要鼓勵你的子女：

- 跟他們信任的人講話。
- 有需要時尋求幫助。

以下這些方法也會對他們有幫助，就是鼓勵你的子女：

- 與朋友作伴。
- 參加體育運動、或者參與一些注重正面活動及成就的嗜好活動。
- 參加那些支援青少年的組織，協助他們發展多方面的興趣。

我們可以從那里得到協助？

在緊急情況下請接觸你的：

- 普通科醫生
- 或本區醫院的緊急部門

關於其他協助，可以首先接觸：

- 你的地區保健服務部，包括社區保健中心（但只限于辦公時間內），或是兒童與青少年精神護理專科服務（請參看印在下面或在本文件夾背頁上的取聯系號碼）。
- 其他治理兒童及青少年的專科醫生，例如兒科醫生和兒童心理/精神醫生
- 你也可以打電話給跨文化精神護理中心（TMHC）。電話號碼是02 9840 3899。

請記著，假如情況十分嚴峻，你也須暫時擱下對方對你的信任，救命要緊，馬上求助去挽救一位年輕人的性命，

假如你的英語有困難，你可以打免費的電話 131 450 給電話傳譯服務部，要求他們在辦公時間內替你致電 TMHC。電話號碼是 02 9840 3899。居住在新南威爾斯州鄉郊或偏遠地區的人士，可以撥免費電話 1800 648911 致電給 TMHC 尋求服務。