



有關抑鬱的事實...

和怎樣令情況好轉...

承認感到抑鬱並不容易，因為在我們的社會，這可能被認為是無力駕馭情況，或是一種「精神病」。如果您感到抑鬱，您要知道的一件最重要的事情是：您並非孤單作戰的。

甚麼是抑鬱症？誰會感到抑鬱？

許多人在他們的一生中，有時會受到抑鬱的影響。一般來說，婦女感到抑鬱的機會幾乎是男性的兩倍，而且可以在任何年齡開始，由童年一直至老年。例如帶有情緒和社會問題到來 Leichhardt 婦女保健中心的婦女，其中百分之75都受到抑鬱的影響。

每一個人所經歷的抑鬱也不同，正如每一個人也是與別不同的。而抑鬱也有深淺不同程度，涵蓋範圍由傷心和孤單的感覺，至強烈感到徹底的絕望。不是每一個女性都會有完全相同的感受。婦女通常會自責和感到內疚，有時也可能影響她們對生活中其他較為正面的事情的看法。

抑鬱可以由許多不同的事情引起的...

有些人有生理上的抑鬱。他們較易感到抑鬱是因為他們腦部的化學物質不平衡。大多數抑鬱症是由社會因素引起，或人們對自己身上發生的一件或多件事情的反應。例如失去摯親、單親父母的壓力、貧窮、失業和居住環境欠佳、生病和感到孤單，或沒有家人或朋友在身邊。其他導致抑鬱的「原因」可以是家庭暴力、性虐待、酒精或其他藥物問題、長時期的壓力、童年創傷、悲傷和失落、性方面的問題，或其他您在生活上未能解決的憂慮。

來自不同文化背景的女性往往需要應付更大的壓力，部份可能源自文化和社會孤立，移民後在定居方面遇到困難，和缺乏英語溝通能力。有些文化，較多以身體而不是感覺和情緒來表達抑鬱，（Kleinman & Good 1985）。例如婦女在談及抑鬱時，她們會形容為感到緊張不安或頭痛、疲倦、或是「心碎」。

抑鬱通常是由一籃子情緒、身體和社會因素引起的。若要治療抑鬱，您便需要處理好所有這些因素。

我們聽到許多有關抑鬱症的談論，但到底甚麼是抑鬱？

主要抑鬱症的症狀或徵兆是：

- 👉 情緒低落
- 👉 對人和事失去興趣，或失去生活的樂趣

以及以下的最少四項：

- 👉 體重或食慾的改變
- 👉 睡眠方面的改變（睡眠時間過長或失眠）
- 👉 活動的改變（例如，抑鬱的人可能看來簡直是進入「慢動作」，也稱為「行動失調」、「精神運動性遲滯」或「激動」。）
- 👉 疲倦或沒有生氣
- 👉 內疚或感到不中用
- 👉 集中能力或決策能力差
- 👉 自殺的想法

抑鬱的症狀

關於抑鬱症，並沒有清晰簡易的準則，介定為甚麼會發生或個別人士的感覺是怎樣，但有些徵兆是醫護專業人員用作指引的。

情緒和想法的改變

低自尊
負面的自我形象
生命好像沒有意義
認為生存沒有價值
焦慮
空虛的感覺

身體的症狀（徵兆）

精力和情緒低落
精疲力竭
對性失去興趣
失常的睡眠模式
集中能力差
體重下跌或增加
頭痛
哭泣
沒有胃口

行為上的症狀

濫用藥物和酒精
擔憂
恐慌發作
坐立不安
強迫性症狀

還有其他沒有列出的抑鬱症徵兆和症狀，但這些是最常見的。
並不是每個人都會經歷所有症狀。

一些常見的誤傳

誤傳... 只有女性才會抑鬱

事實... 女性和男性都會抑鬱

誤傳... 您感到抑鬱是因為您不是一個能幹的人

事實... 有些十分有才能和聰穎的人都會抑鬱，任何人都可以受抑鬱的影響。

誤傳... 這只是您的想像，如果您加緊努力，您會覺得好得多

事實... 抑鬱是很真實的感覺。現時具備治療的方法，但這不光是克服感覺的問題，是需要決定治療的方法和進行療程。

有許多方法可以讓您扭轉抑鬱的...

您可以做些甚麼...

也許您感到沒有希望，但實際上您有許多事情可以嘗試去幫助自己。抑鬱症可以成功治療，而大多數人在短短數星期便開始感到好轉

輔助療法和治療的選擇...

鬆弛和冥想：探討自己的內心世界，可以放鬆身體和令頭腦清醒，有助您處理壓力和生活的問題，鬆弛只需要幾分鐘的時間，幾乎在任何地方都可以進行。

輔導是和您圈子以外的人談論有關您的問題，這個人會聆聽您的問題，而不會對您作出判斷。當您開始更加了解問題時，您便會對事情更加清楚。輔導是一個過程，您可以表達您的想法和感覺，這有助令困難的情況變得清晰，協助您恢復信心，為新的體驗努力。

自然療法是採用草藥、貝曲花藥（bach flowers）、維生素和礦物、香薰療法、按摩和營養物，以整體的方式治療患者的醫療方式。自然療法有很少或沒有副作用，重點是預防疾病和促進健康。

草藥治療的重點是幫助身體自我痊癒。天然的治療是採用來自植物的物質，有很少或沒有副作用，安全和有效。用來治療抑鬱的其中一些草藥包括：聖約翰草(St. John's Wort)、(科學證明可以治療輕度至中度的抑鬱症)、燕麥、達米阿那、馬鞭草、甘菊、薰衣草、迷迭香、西番蓮。

順勢療法是根據採用最少劑量和「以形補形」的理論。也就是說，一種藥物在健康的人身上產生一些影響，是可以治療任何展示相同影響的疾病。順勢療法最適用於處理情緒、去除「困住」的情緒、長期的信念和舊的情緒模式。

社交接觸/家人和朋友：有您可以信賴和傾訴的人在身邊往往是有益處的。即使您最不願意的時候，也應嘗試和您關心和關心您的人在一起。有更多「正面」的經驗是有好處的，讓您可以建立新的回憶，取代痛苦和悲傷。

針灸是古代的東方療法，能恢復您體內能量的平衡，協助治療疾病和減輕緊張的情況。針灸是採用幼細的針，插入身體的適當穴位。

支援小組：婦女分享有關她們的體驗和意見，以及哪些對她們是有效的。這可以是一個讓您了解您自己的抑鬱經驗的方法，而且讓您放心的是，您知道您不是孤單的，其他婦女也有相同的感受。

其他的治療選擇包括運動（每星期步行三次，每次半小時，證實是有助減少抑鬱的感覺），按摩，進食有營養的食物（這是健康的身心所必須的），參加課程如壓力處理班、瑜珈、藝術療法、自尊和自我肯定小組，正面思維（嘗試重新設定您的思維過程，集中在正面而不是負面的事情，或重寫您生命的故事，對自己有多些了解和減少自責），光線療法，歡笑（例如，租賃一套有趣的錄影帶或到附近的電影院看一套喜劇），晚上有好的睡眠，享受生命的自然樂趣— 在公園散步，在海中暢泳...

藥物的方式... 抗抑鬱藥

若有適當地處方，抗抑鬱藥物可以有效地治療主要或嚴重的抑鬱症。現時有多種不同的抗抑鬱藥物和多種不同的品牌名稱，往往會令人困惑。因此，如果您獲開這些藥物的處方，您必須確實知道您服用的藥物和可能引致的副作用。如要獲得抗抑鬱藥物滿意的效用，您必須配合輔導療法，最常使用的兩類藥物是：

1. 選擇性血清素再攝取抑制劑(SSRI)

這些是比較新及較常用的抗抑鬱處方藥物。您可能會認識其中一兩個經常在媒體提及的品牌名稱，這類藥物比其他種類有較少副作用，而且在市場上時常被著力推廣。就算過量服用，此類藥物的安全幅度也較大。藥物的品牌名稱包括：Aropax, Lovan, Luvox, Prozac, Zoloft, Zactin。副作用可以包括：噁心、腹瀉、便秘、顫抖、口乾、出汗、性慾減低、體重下降、食慾減低、焦慮、失眠、頭暈、出疹。

2. 三環抗抑鬱藥(TCA)

此類藥物已經長時間被使用，即使現時有更新的藥物，TCA仍然是常用的處方藥物。藥物的品牌名稱包括：Anafranil, Sinequan, Prothiaden, Tryptanol, Tofranil。副作用可以包括：頭暈、焦慮、昏昏欲睡、困惑、輕度的顫抖、協調困難、口乾、頭痛、失眠、視力模糊、腹瀉、便秘、體重增加、集中精神有困難、性慾減低。如果您有心血管的問題，在服用三環抗抑鬱藥前，必須告訴您的醫生。

服用這種藥物必須小心謹慎。如果過量服用這類藥物，應立即尋求醫療協助和召喚救護車。

市面上有其他種類的抗抑鬱藥，您應時常和您的醫生商談選擇這類藥物的原因，和討論個別的副作用，這是很重要的。

記住：如果要服用任何形式的藥物，您有權向您的醫護專業人員詢問問題。

Leichhardt 婦女保健中心

是一所非牟利的婦女保健中心，由婦女為婦女而經營，並獲得新州政府的資助，為經歷困境的婦女提供一系列整體的衛生服務。中心的安全及支援環境協助婦女為自己做出有根據的決定。

地址：55 Thornley Street Leichhardt 電話：9560 3011 傳真：9569 5098

