心理社交健康—認識抑鬱症（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_ph/health\_ph\_ud.html）

遇到令人難過的事，傷心是最自然不過的。但若果低落的情緒一直揮之不去，甚至持續地影響工作或日常生活，我們可能正經歷抑鬱症了。

本地研究顯示，抑鬱症影響著近3%的香港人。經歷抑鬱症的人大多長期面對極大的精神壓力。在這種情況下，身體會產生過量的壓力荷爾蒙，它會損害腦部管理情緒、動力、睡眠及食慾等功能的部位，令人難以感受快樂和對事物提不起勁。情況就好像當人長時間在酷熱環境下工作或活動，身體調節體溫的功能受到破壞，我們就可能會中暑了。

經歷抑鬱症的人大部分時間都情緒低落，或者感到空虛、絶望。他們會對一向享受的事物失去興趣，甚至會不想跟人接觸。身體狀況上也可能會受到影響，例如會很易疲倦，思考能力或集中力下降，就算簡單的事情都難以下決定，而睡眠和胃口都可能會起變化，大增或大減。他們或會為很多事情而自責，覺得自己沒有價值，失去自信，甚至出現自殺的念頭。

若上述某些情況持續一段時間，並且影響到日常生活，請考慮尋求專業人士的意見。

若你留意到自己或身邊的人遇到類似情況，可以怎樣做呢？

第一步：專業評估

身體出現不適，我們會去找醫生接受診斷，對症下藥。同樣地，若你懷疑你或身邊的人正受抑鬱情緒困擾，請及早接受醫生或臨床心理學家的專業評估，以防止情況惡化。

第二步：合適治療

若評估後發現有治療需要的話，現時有不少臨床實證的治療可有效治療抑鬱症。

心理治療

醫護人員會先了解當事人的情況，再共同訂立一套治療計劃。透過讓當事人了解情緒、行為和思想之間的關係，循序漸進地改變其負面思想及行為模式，同時學習處理壓力及情緒的技巧，從而建立一個更健康的生活模式。

藥物治療

醫生會視乎需要處方藥物。

第三步：用心聆聽 與之同行

沒有人喜歡不開心。抑鬱症就如所有疾病一樣，不是一個個人選擇。

請避免：

否定對方的感受

「身邊有咁多人撐你，你唔應該覺得唔開心囉。」

輕視對方的經歷

「唉，好小事啫，使咩咁在意喎？」

「唔使唔開心啦。」

先別急著去改變對方，嘗試設身處地去聆聽對方的感受，並留心他此時此刻的需要。

可嘗試說：

「嗯，經歷咗咁多嘢，我知你好唔開心。」

「我哋一齊去搵幫手，慢慢嚟，我會陪住你。」

當一個人經歷抑鬱情緒，有時會失去求助的動力。這時候，家人和朋友鼓勵和陪伴對方接受評估和治療，是復元中重要的一環。

想知道更多有關資訊，請致電：

醫院管理局24小時精神科電話諮詢服務：2466 7350

社會福利署熱線：2343 2255

\*以上服務資料，只作參考。資料如有更新，請按個別機構公布為準。