



## 抑鬱症



在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您管理自己的健康。您可以使用本指南學習治療抑鬱症的方法。與您的醫生密切合作，找出最適合您的治療方法。

悲傷是對生活變化的正常反應，但通常會在一段時間後消失。**抑鬱症**是一種真正的疾病，並不是每個患有抑鬱症的人都會感到悲傷。有時抑鬱症可能會在一些生活事件發生後開始，例如受創、失去親人、搬到新地方或有壓力的環境中。

### 您可以採取的措施

1. 尋找抑鬱症的徵兆。每個人可能有不同的徵兆。
2. 去看醫生，分享您的顧慮。如果您患有抑鬱症，有許多治療方案可以為您提供幫助。
3. 當您遵循治療計畫時，請培養可以幫助您感覺更好的習慣。

## 抑鬱症的徵兆

如果您的以下徵兆或症狀持續超過**兩 (2) 週**並影響您的日常生活，則您可能患有抑鬱症：

- 有很多不明原因的疼痛。
- 飲食、睡眠或體重的變化。
- 內疚、無助、緊張或不高興。
- 很難專注或回憶事情。
- 對您之前喜愛的事物失去興趣。
- 焦躁不安或坐立不安。
- 悲傷、絕望或「空虛」的情緒。
- 終日疲憊；行動或說話變得較慢。

### 抑鬱症以不同的方式影響人們。

**女性**比男性更容易患抑鬱症。普遍會產生悲傷和內疚的感覺。

有些婦女在生了寶寶之後會患上抑鬱症。這稱為產後抑鬱症。如果不加以治療，這可能會對母親和寶寶造成嚴重的問題。

**男性**更可能非常疲倦、不高興，有時甚至生氣。他們可能會對曾經喜歡的事物失去興趣，有睡眠問題，並透過濫用酒精或藥物來隱藏自己的感受。他們不太可能會尋求幫助。

**年幼的孩子**可能患有抑鬱症。他們可能會假裝生病、拒絕上學、過渡依賴父母，或者擔心父母可能會死去。



**年齡較大的兒童和青少年**在患上抑鬱症後可能會在學校遇到麻煩、生悶氣和易怒。他們可能有其他問題的症狀，如焦慮、飲食失調或藥物濫用。

**年長者**可能不太會承認自己感到悲傷或憂傷。他們更有可能出現會導致抑鬱的健康問題。

---

**如果您認為自己可能患有抑鬱症，您並不孤單。**

---

## 進行治療會有所幫助。

- 安排去醫生處就診。
- 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。
- 他們將嘗試找出症狀的原因，以及可能有用的方法。

抑鬱症對個人造成的影響各不相同，也沒有「萬能」的治療方法。可能需要反復試驗才能找到最適合您的治療方法。

**交談治療法**（也稱為心理治療），可以幫助您了解抑鬱症以及如何應對。它可以教會您新的思維和行為方式，並幫助您應對生活中遭遇的事情。

如果您需要**服藥**治療，請記住，它需要一段時間（通常兩 (2) 至四 (4) 週）才會見效。與您的醫生討論您出現的任何副作用，包括您是否感到特別悲傷或有自殺念頭。在未同您的醫生交談之前，切勿擅自停止服用任何處方藥物。

還有其他治療嚴重抑鬱症的方法。如果談話療法和藥物還不足夠，請與您的醫生討論您的選擇。



## 以下是一些可以幫助您感覺更好的方法：

- ✓ 定期鍛煉，如騎自行車或步行，並保持飲食健康。
- ✓ 與讓您感覺良好的人在一起。讓別人來幫助您。
- ✓ 白天時，多花些時間待在戶外。有時日光的作用舉足輕重！一些人在白天較短的寒冷月份，會感到沮喪。

一天做一次。每天設定一個您可以做的小目標，比如一個小任務或散步。如果您堅持您的治療計畫，您應該會開始每天感覺好一點。

## 朋友和家人能夠幫助您。

幫助某人接受治療很重要。您的親人可能沒有精力或渴望尋求幫助。

以下是一些幫助他們的方法：

- 不要忽視他們表達出的認為生命一文不值的言行。不要忽視傷害自己或他人的言行。立即尋求幫助。
- 邀請他們去散步或郊遊。
- 透過交談和仔細傾聽給予情感支持。不要忽視感受，而要提供希望。
- 主動提出與您的親人一起去看醫生，並幫助他們遵循他們的治療計畫。
- 提醒他們，隨著時間的推移和治療，他們會感覺好轉。

## 去哪裡尋求幫助

### 行為健康護理

如需查找行為健康醫療保健服務提供者，請致電：

#### Alliance計畫成員服務處

服務時間為週一至週五，上午8時至下午5時

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言障礙人士

(CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

### 危機支援

如果您或您認識的人生活遇到困難或被不安全感 and 念頭困擾，您可以撥打**Alameda 縣危機支援服務**免費電話**1.800.309.2131**，與一名危機輔導員交談。

### 自殺或傷害的念頭

如果您有自殺念頭，或者如果您擔心朋友或親人，請致電**全國自殺預防專線**免費電話**1.800.273.8255**。

如果您想傷害自己或他人，請**立即**前往醫院急診室或撥打**911**尋求幫助。

### 您是否需要更多幫助？

請致電Alliance健康保險計畫

服務時間：週一至週五，早上8點至下午5點

電話：**1.510.747.4577**

免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士

(CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_BH\_DEPRESSION 11/2020  
HED M-2 REVIEW 10/2020