

慢性疾病和抑郁症

慢性疾病与忧郁症

需注意的症状

如何获得帮助²

参考

慢性疾病与忧郁症

慢性疾病患者是忧郁症的高风险群。即使在没有慢性疾病的影响下，正常的人生大事也会引起忧郁症发作。忧郁症是由于基因、生物、环境和心理因素的结合所致。因此，影响人体正常技能操作的慢性疾病慢性疾病成忧郁症的重要因素。慢性疾病与忧郁症的关系复杂，也因人而异。^{1,2}

而且，慢性疾病可发生于忧郁症开始之前，导致忧郁症，甚至有可能是忧郁症所致。一些非常严重的医学状况可诱发忧郁症。一项研究报告指出，40%的创伤后遗症患者在创伤事件发生的4个月后，引发忧郁症。²

需注意的症状



对日常活动丧失兴趣



与慢性疾病无关的食欲或 体重明显变化



睡眠不足或过量



与慢性疾病无关的疲倦



感觉自己毫无价值或内疚



思维缓慢或难以集中注意力



自杀意念或行为

如果您正在处理慢性疾病，并发现自己有这些症状，应告诉医生。³ 如果您有忧郁症的症状，可以按照以下步骤来改善状况：^{2,4}



尽快就医，不要延迟诊断。



与医生讨论良好的健身计划。通过进行适合您的健康状况和医学状况的运动，保持活跃状态。



尝试质询专业人员以获取“谈话治疗”（或心理治疗）。有很多类型的心理治疗可以帮助管理负面思维，或采用更积极的方式看待您自己和您的状况。



了解您的治疗方案。对于轻度或中度忧郁症，心理治疗可能是最好的选择。对于较严重的忧郁症或复发性忧郁症，治疗通常推荐药物与心理治疗方法。

如何获得帮助²



您的家庭医生可以帮助您做出决定是否应看精神专科医生，还可以将您转诊到经验丰富的精神科医生或心理医生。



社区精神科中心和同伴互助小组可以提供支持和指导。



如果您有自杀意念或曾尝试自杀，而且不确定到哪里寻求帮助，可以到急诊室求诊，急诊室医生可以提供暂时的帮助，并指导您到合适的方向接受支助。



不要忽视与慢性疾病并存的忧郁症，了解与忧郁症相关的知识并寻求协助助很重要。

参考

1. About the Multiple Chronic Conditions Initiative | Initiative on Multiple Chronic Conditions | U.S. Department of Health and Human Services: About the Multiple Chronic Conditions Initiative [Internet]. hhs.gov. 2016 [Cited 11 June 2019]. Available at <https://www.hhs.gov/ash/about-ash/multiple-chronic-conditions/about-mcc/index.html>
2. Mackell JA. Recognizing and Managing Depression When You Have a Chronic Illness [Internet]. 2014 [Cited 11 June 2019]. Available at <https://www.getthehealthystayhealthy.com/articles/recognizing-and-managing-depression-when-you-have-chronic-illness>
3. Know the warning signs | National Alliance on Mental Illness: Learn More [Internet]. nami.org. 2019 [Cited 11 June 2019]. Available at <https://www.nami.org/Learn-More/Know-the-Warning-Signs>
4. Depression | National Institute of Mental Health: Health Topics [Internet]. nimh.nih.gov. 2018 [Cited 11 June 2019]. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>