

了解抑郁症

抑郁症有多普遍？

什么会引起抑郁症？

抑郁症的症状是什么？

如何诊断抑郁症？

如何治疗抑郁症？

是否有在治疗过程中也可能有帮助的技巧？

我该如何帮助可能患有抑郁症的人？

参考

抑郁症有多普遍？

抑郁症是全世界最常见的精神障碍。在马来西亚，大约230万人在生活中的某个时候受到抑郁症的影响。在马来西亚，抑郁症的患病率总体估计为8%-12%，其中13至17岁的青少年约占20%。¹⁻³

什么会引起抑郁症？

抑郁症通常从成年开始，但也可能发生在任何年龄，包括童年。研究人员认为，抑郁症可能是由遗传学、生物学、环境和心理因素共同造成的。这些可能包括：⁴⁻⁶



- 个人或家族抑郁症病史。
- 用于治疗某些疾病的药物，例如糖尿病、癌症、心脏病和帕金森氏病。此外，患有抑郁症有机会使这些疾病恶化。



- 创伤、压力或生活中的重大变化。
- 过度使用社交媒体，尤其是在涉及网络欺凌的情况下。



抑郁症的症状是什么？

抑郁症有多种症状，不同的人可能有较少或较多的疾病症状。例如，有些患有抑郁症的人可能会感到难过，而另一些人可能不会。症状本质上可能是身体上或情绪上。抑郁症的一些一般症状包括：



感到悲伤、空虚或焦虑^{4,7}

这些感觉可能会随着时间的推移而持续，而不会改善或消失。



易怒^{4,7}

您可能会比平时更加暴躁。您的容忍度可能较低，即使对小事也会发怒。



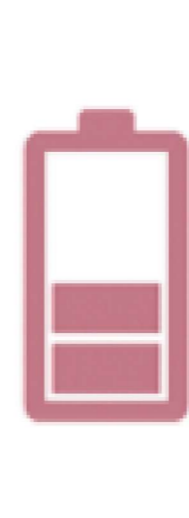
感到无助、毫无价值或内疚^{4,7}

您可能会觉得自己或您的生活非常糟糕，或者对损失或失败顾虑得太多。



对活动的兴趣减少^{4,7}

您平时喜欢的兴趣爱好或游戏不再对您有吸引力。您可能很少有或根本没有社交活动或性欲。



精力不足^{4,7}

您可能会感到极度疲劳。日常工作和任务似乎很难管理。



说话或动作速度比平常慢^{4,7}

您可能会出现身体运动缓慢，甚至需要花费更长的时间才能说出一句话。



躁动不安^{4,7}

没有任何具体原因就感到躁动不安或焦虑。您可能会出现无法静坐等待之体征。



无法集中注意力^{4,7}

您可能无法集中精力。做决定时可能会感到不知所措。



睡眠模式的变化^{4,7}

您可能会醒得太早或难以入睡。您的睡眠时间可能比平常更长。



食欲或体重变化^{4,7}

您可能吃得过多或感觉不到饥饿。抑郁症通常会導致体重增加或体重减轻。



自杀念头或自杀未遂^{4,7}

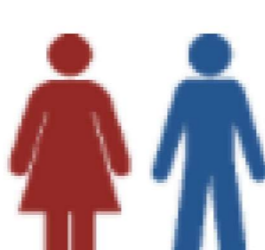
这是最严重的抑郁症状。您可能会经常想到死亡或计划结束生命的方式。



无法解释的疼痛或痛苦^{4,7}

并非由身体问题引起的疼痛、抽筋或消化问题，这些症状无法通过医学治疗解决。

不同的人群也可能患上不同的抑郁症。例如：⁸⁻¹⁰



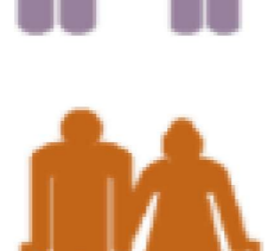
- 女性可能有悲伤、毫无价值和内疚的感觉。
- 男性可能会隐藏自己的情绪，表现出愤怒、攻击性行为和易怒。他们还可能显示出身体问题的体征，例如心跳加快和消化问题。



- 在较大的儿童和青少年中，体征可能包括生闷气、学校问题和易怒。



- 年龄较小的儿童可能拒绝上学，表现得像生闷气一样，抱住父母不放或担心父母可能会死。



- 老年人可能会感到疲倦、入睡困难或脾气暴躁或易怒。他们也可能感到困惑或难以集中注意力。其他与年龄有关的医学状况，例如心脏病，也可能导致或促进抑郁症。

如何诊断抑郁症？



为了抑郁症寻求医疗帮助至关重要。如果您认为自己可能患有抑郁症，请务必咨询您的医疗保健提供者。不要让羞耻或感到的病耻感阻止您获得帮助。与任何医学疾病一样，接受治疗可能会帮助您康复。^{8,11}



如果您不确定如何说明预约的原因，请不要犹豫，直接说您担心自己患有抑郁症并希望接受检查。然后，在您预约之前，列出一个清单，包括以下内容：⁸

- 您的任何症状（症状开始的时间，症状的严重程度，针对症状的治疗等）。
- 关键个人信息，包括重大压力或生活变化。
- 您正在服用的所有药物，包括补充剂。

在就诊时带上上述清单，以便帮助您向医疗保健提供者说明自己的感受。这将帮助您与医疗保健提供者开展更有意义的讨论。^{8,9}

如何治疗抑郁症？

即使是最严重的抑郁症，也可以治疗。开始治疗的时间越早，效果越好。治疗选项可能包括：^{8,9,12-14}

谈话疗法
(也称为心理治疗)

生活方式的改变，例如运动，保持睡眠充足、社交关系和健康饮食



药物治疗

请记住，没有两个人会以相同的方式患上抑郁症，因此，可能需要一些时间才能找到最适合您的治疗方法。

是否有在治疗过程中也可能有帮助的技巧？

除了与您的医疗保健提供者合作治疗抑郁症外，您还可以做一些其他有益的事情，例如：^{8,9,12}



- 积极运动
- 练习正念
- 设定优先事项
- 与他人共度时光
- 设定现实的目标
- 推迟改变生活的决策（例如，换工作），直到感觉好些为止

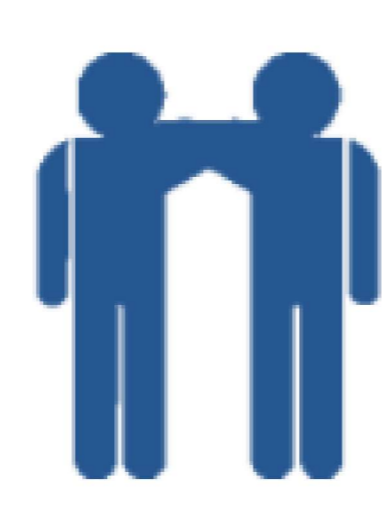
我该如何帮助可能患有抑郁症的人？

如果您怀疑您认识的某个人可能患有抑郁症，那么请务必与该人接触并尝试帮助他或她。进行这样的对话可能会很困难，但是您可以说一些话来让对话变得轻松。例如：¹⁵



- “我在这里陪着你，我想听听你的感受。”
- “您并不孤单。抑郁症是许多人患有的疾病。”
- “我想帮忙。我们去看医生吧。”
- “你想找人谈心时可以随时打电话或发消息给我。”

尽管您的意图良好，但您尝试帮助的人可能并不愿意接受。请了解这不是针对您。但是，您可以尝试以下方法：¹⁶



- 持之以恒地支持。您的支持可能会随着时间的推移而被接受。
- 专注于这个人的行为方式以及治疗可能如何提供帮助。
- 获得家人和朋友的帮助，让他们向这个人伸出援手。

参考

1. Ng CG. A review of depression research in Malaysia. Med J Malaysia. 2014;69 Suppl A:42-5.
2. Chan SL, Hutagalung FD, and Lau PL. A Review of Depression and Its Research Studies in Malaysia. International Journal of Education, Psychology and Counseling. 2017;2(4):40-55.
3. National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2017: Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys | Institute for Public Health, National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia. [Internet]. 2018 [Cited 5 July 2019]. Available at <http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2017/NHMS2017Infographic.pdf>
4. Depression. | National Institute of Mental Health. Web site. [Internet]. 2018 [Cited 5 July 2019]. Available at https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part_145399
5. Prevent Cyberbullying. | Stopbullying.gov Web site. [Internet]. 2017 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/prevention/index.html>
6. Primack BA, Shensa A, Escobar-Viera C, et al. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. Comput Human Behav. 2017;69:1-9.
7. Smith M and Segal J (2019). Depression Symptoms and Warning Signs | HelpGuide Website [Internet]. [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-symptoms-and-warning-signs.htm>
8. Depression: What You Need to Know. (NIH Publication No. 15-3561) | U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health. [Internet]. 2015 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-you-need-to-know/index.shtml>
9. Depression Basics. | National Institute of Mental Health. Web site. [Internet]. 2016 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml>
10. Men and Depression. | National Institute of Mental Health. Web site. [Internet]. 2019 [Cited 13 September 2019]. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/men-and-depression/index.shtml>
11. What is Self-Stigma? | ShareCare.com Web site. [Internet]. 2019 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.sharecare.com/health/depression/what-is-self-stigma>
12. Saisan J, Smith M, and Segal J (2019). Depression Treatment. | Helpguide.org Web site. [Internet]. [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-treatment.htm>
13. Qaseem A, Barry MJ, Kansagara D. Nonpharmacologic Versus Pharmacologic Treatment of Adult Patients With Major Depressive Disorder: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. Ann Intern Med. 2016;164(5):350-359.
14. Psychotherapy. | National Alliance on Mental Illness. Web site. [Internet]. 2019 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.nami.org/Learn-More/Treatment/Psychotherapy>
15. Depression: Conversation Starters. | Healthfinder.gov. Web site. [Internet]. 2019 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-health-life/mental-health-and-relationship/depression-conversation-starters>
16. I Think an Adult I Know Needs Help. | FamilyAware.org Web site. [Internet]. 2019 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.familyaware.org/help-someone/an-adult/>