

# 抑郁症



## 正常情绪与抑郁症

我们都会时不时地感觉悲伤或“情绪低落”，这是人生的一部分。

对于年轻人来讲，偶尔地出现情绪波动、有时感觉烦躁以及对拒绝与批评敏感，都是很正常的。

这能使您分不清自己所感受的是“正常”情绪还是您已经变得抑郁了。



## 什么是抑郁症？

抑郁症是澳大利亚青少年最常见的健康问题之一<sup>1</sup>。

抑郁症（“重性抑郁”）是一种精神疾病，其特征是悲伤的感觉持续时间比平时更长，影响到了您大部分的生活，并阻碍您继续享受生活。

## 抑郁症状

如果在超过两个星期的时间里，您大部分时间都感觉悲伤、抑郁或烦躁；或者您对平时活动失去了兴趣也找不到乐趣，那么，您有可能是有抑郁症了。其他的一些症状包括：



对食物失去兴趣或吃得太多，导致体重减轻或增加



睡眠困难（入睡或睡着），或睡眠过度并且白天的大部分时间都躺在床上



大多数时候感觉疲劳，或缺乏精力和动力



无法集中思想并作出决定



感觉自己毫无价值或者很多时候有负罪感



感觉所有的事情都“太艰难了”



有死亡或自杀的念头

抑郁症患者也可能会有其他精神或身体健康问题，比如：焦虑症、或过度吸烟、喝酒或服用药品。



# 抑郁症



## 抑郁症患者寻求帮助

虽然您可能感觉异常艰难，但是将您的感受告诉您信任的人是非常重要的。您可以与父母、老师、学校辅导员、家庭成员或朋友交谈。全科医生（GP）也是寻求帮助和获得信息的另一个良好来源。

大多数人能够通过正确的帮助从抑郁症中走出来。得到帮助越早，您恢复得也越快。



专业支持的重要组成部分往往是心理治疗。心理（“谈话”）治疗专注于帮助您建立技能来应对生活中的压力，改变负面的思维模式。如有需要，也可添加抗抑郁药物。根据不同的治疗类型，大多数人大约会在两到六周之后感觉好转或注意到有改善。

除了寻求专业人士的帮助，还有一些其他事情您可以做，以保持良好的心理健康。定期的体育活动，饮食良好、练习放松、表达自己的感受并做一些您喜欢做的事情，这些事情都是对您有帮助的。寻求更多有关照顾自己的信息，请访问网站 [headspace.org.au](http://headspace.org.au) 并下载健康头脑空间小贴士（‘Tips for a healthy **headspace**’）的资料信息。

## 重要！



如果您有自杀的念头或者有要伤害自己的计划，请立即寻求帮助，这一点非常重要。与您信任的人交谈，比如家人、朋友或老师。头脑空间(headspace)中心及电子头脑空间(eheadspace)（在线和电话支持）的健康专业人员能帮助您制定一份计划以确保您的安全。

## 抑郁症—— 自杀和自我伤害

抑郁症是自杀和自我伤害的主要风险之一。

如果您认识的人正在自我伤害或在谈论自杀，请试着联系与他亲密的朋友或家人以给予支持。为确保此人的安全，拿走危险物品比如平板电脑、枪支或其他武器，并尽量鼓励他们去看专业医护人员。如有疑问，不要害怕请拨打000。



欲了解更多信息，请查看您附近的头脑空间(headspace)中心或上网及电话寻求帮助，  
访问网站：[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

参考文献：1《澳大利亚健康与福祉研究所。澳大利亚年轻人：他们的健康与福祉，堪培拉，2007年》（Australian Institute of Health and Welfare. Young Australians: their health and wellbeing, Canberra, 2007）

情况简介仅作一般资料使用。它们不是也不应该作为具体医疗或健康咨询。尽管头脑空间(headspace)尽最大努力确保所有信息的准确性，头脑空间(headspace)不作任何陈述，也不保证本信息正确、最新、完整、可靠或适合任何目的。我们对因使用或依赖此信息而发生的任何直接或间接损失、损害、成本或费用不承担任何责任和义务。

本信息资源由南澳政府口译与翻译中心(Interpreting and Translating Centre)为森塔开天主教家庭服务部阿德莱德港头脑空间(Centacare Catholic Family Services' headspace Port Adelaide)项目翻译，其资金由南澳社区和社会融合部(SA Department for Communities and Social Inclusion)拨款资助。