



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

同抗抑鬱症



- 每年的四月七日是世界衛生日。本年度的主題定為對抗抑鬱症。
- 抑鬱症可以是一種嚴重的疾病，但並非無藥可醫。
- 全球有3億多人患有抑鬱症。
- 抑鬱症有機會影響所有國家中各行各業各個年齡的人士。

行為

停止平日享受的活動

停止外出

遠離親密的家人和朋友

無法集中精神

不能應付工作 / 學業

依賴酒精和鎮靜劑



青年抑鬱症

思想

「我很失敗」

「我沒有價值」

「是我的錯」

「生命沒有意義」

「沒有我其他人會過得更好」

「在我身上沒有好事發生」

老人抑鬱症



抑鬱症在老年人中很常見，但往往被忽視。導致抑鬱症的病因包括孤獨和喪失自理能力等。



抑鬱症最嚴重的後果是有機會導致自殺行為，而這是目前 15-29 歲組別人士的第二大死亡原因。

產後抑鬱症



產後抑鬱約影響 13-19% 的產後婦女，通常在產後六星期內出現，但亦可以於產後一年內發生。

生理

失去力量或時刻感到疲倦

難以入睡、早醒或睡眠過度

食慾不振

體重顯著下降或上升

原因不明的痛楚，例如頭痛、胃痛、背痛或肌肉痛

感受

不開心

沒有希望、無助或沒有價值

內疚

急躁易怒或挫敗

焦慮或坐立不安

猶疑不決或沒有信心

活出好心情



與人分享



#分享生活點滴

#幫助別人

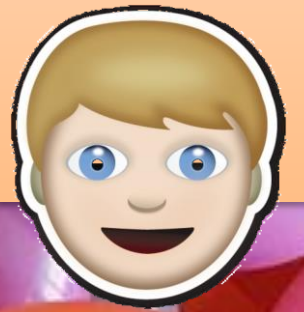
#多讚美

#多與家人在一起



#多欣賞

#與人建立和維持關係



#正面面對壓力

#保持思想開放

#放鬆心情

#放下煩惱

正面思維



#留意情緒的變化

#保持樂觀思維

#接受新事物

#多想快樂的事

享受生活



#參與和享受感興趣的活動

#定期進行感興趣的運動

#多留意身邊事物

#學習新事物

#發展長處

#保持好奇心

參考資料：

- http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/47929.html
- http://www.who.int/mental_health/management/depression/zh/
- <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/zh/>

以上資料只供參考

更新日期：2017年4月20日

