

关于抑郁症您应当了解什么

如果您认为自己或者您所认识的某个人可能患有抑郁症，请阅读下文。

什么是抑郁症？

- 抑郁症是一种疾病，主要特点是持续悲伤，对通常喜欢的活动失去兴趣，同时没有能力从事日常活动，并且这些现象持续至少两周。
- 此外，抑郁症患者通常还具有以下一些状况：精力减退；食欲改变；睡眠更多或更少；焦虑；注意力下降；犹豫不决；躁动；感到一无是处、内疚或绝望；以及有自残或自杀念头。
- 抑郁症可能发生在任何人身上。
- 这不是一种软弱的表现。
- 抑郁症可以得到治疗，办法包括谈话疗法或抗抑郁药物，也可两种办法兼用。



请记住：

抑郁症可以治疗。如果您认为自己有抑郁症，请寻求帮助。

如果认为自己患有抑郁症，您可采取以下行动：

- 同您信赖的人谈论自己的感受。多数人在与关心他们的人交谈后都会感觉好一些。
- 寻求专业人员帮助。首先应当去找当地的卫生保健工作者或医生。
- 请记住，在正确的帮助下您能够好转。
- 继续从事您健康时通常喜欢的活动。
- 保持联系。常与家人和朋友联系。
- 经常运动，哪怕只是短距离散步。
- 坚持规律的饮食和睡眠习惯。
- 接受自己可能患有抑郁症的事实并调整自己的期望。您可能无法完成与往常一样多的事情。
- 避免或限制酒精摄入并避免使用非法药物；这些都可能加重抑郁症。
- 如果有自杀念头，请立即联系他人寻求帮助。