

# 保持积极状态，防止随着年纪增长出现抑郁症

随着年纪增长发生的生活变化可能导致抑郁症。如想进一步了解如何预防和治疗抑郁症，请阅读下文。

## 您应该知道：

- 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。
- 抑郁症在老年人中很常见，但往往被忽视并且得不到治疗。
- 老年人抑郁症往往与身体状况（如心脏病、高血压、糖尿病或长期疼痛等）和生活中的艰难事件（如丧失伴侣，能力下降无法再做年轻时能做的事情等）有关。
- 老年人的自杀风险高。
- 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：

可以采取很多行动  
来预防和治疗老年  
抑郁症。

## 如果感到情绪低落或觉得自己可能会抑郁，您可以采取以下行动：

- 同您信赖的人谈论自己的感受。
- 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。
- 坚持做自己一向喜欢的活动，或者如果以前的活动不再可能，就寻找替代活动。
- 保持联系。常与家人和朋友联系。
- 按时吃饭并保证足够的睡眠。
- 如可能，经常运动，哪怕只是短距离散步。
- 避免或限制酒精摄入，并且只按卫生保健人员的处方服药。