

资料说明书1

Understanding Depression

我们都会有失落或沮丧的时候，但是通常不会持续太久。这是我们对生活中遇到问题和困难的正常反应。然而，当这种感觉挥之不去，超出我们所能承受的范围，并影响到我们的工作，阻碍我们建立令人满意的人际关系时，它可能就是抑郁症——一种病。

抑郁症非常常见，可能4个人中有1个人在他们生活的某些阶段会受其影响。虽然女性更容易患抑郁症，但不同年龄和背景的人都会受其影响。最近的研究表明每年有8%—12%的人口（在北爱尔兰超过150,000人）患抑郁症。

是什么导致抑郁症

通常有不止一个原因或者危险因素导致抑郁症。大多数可以归结为以下几类之一：

遗传：父母之一或者近亲之中有抑郁症可能会增加发病的危险

环境：现状因素诸如住房条件差、忧虑钱财

压力、人际关系问题、身体疾病、孤独生活事件和经历：过去的问题如丧亲、受虐待、受欺凌、失去工作、感情破裂

人格特征：那些具有比较敏感特性或者有完美主意倾向的人比较容易患抑郁症。关键问题不是什么事发生在我们身上，而是我们如何处理这些事。

大部分抑郁症患者可能落入上述2个以上分类中，因素越多，患病危险就越高。而有时候似乎没有任何原因。

抑郁症的症状

以下核心症状中至少有2个持续在两周以上

：
不正常的忧伤情绪挥之不去
对那些原来很享受的活动失去乐趣或兴趣
疲倦，失去活力

此外，患抑郁症的人还会有一系列其它症状，诸如：

对自己失去信心或者自卑；
在自己没错的事上也有负罪感；
希望死去；
犹豫不决或注意力不集中；
行动变得更迟缓或者情绪变得激越狂躁难以平静；
失眠或者嗜睡；
厌食或者暴食，导致体重下降或上升

根据症状的数量和严重程度可以决定抑郁症是轻度的、中度的还是重度的。

什么对抑郁症有帮助

如果你觉得你可能患有抑郁，你应该尽快去见你的家庭医生。早治疗能更快更好地治愈。家庭医生可以确认你的症状非其它疾病引起。家庭医生还会根据你的严重程度决定合适的治疗方案。中度抑郁可能只需要简单地改变生活方式或采用自助策略，但医生无论如何都会跟踪你的情况。三种治疗抑郁症的主要方法是：

谈话疗法（心理治疗）

认知行为治疗（简称CBT）已经被证实对轻度 / 中度抑郁症以及防止复

发非常有效。其机理是如果我们改变我们无助的思维方式和行为，就会改善我们的感觉。有很多基于CBT的自助书籍和计算机化的CBT，以及其它类型的治疗和心理辅导。请咨询你的医生以获取这方面信息。这些方法可以单独使用，也可以和药物一起用。

药物治疗

抗抑郁药是最常用的，也是治疗中度 / 重度抑郁症的有效方法。不过，一定要严格按照医嘱服药并且只能在家庭医生建议下才能停药。这些药不会上瘾，但是如果突然停药或者太早停药，可能会导致复发。这些药是通过增加特定的影响情绪的大脑化学物质而起作用的。各种副作用通常会消失或者可以忍受，不过你还是要告诉家庭医生你服药后的感觉。

自助策略

当我们感到抑郁的时候，我们因为疲倦，睡眠 / 饮食不好以及负面思维会越来越少做事情。我们不再做那些我们以前喜欢做的事，甚至于无法工作或在家做事。我们会呆在床上或家里什么事也不做，把自己和朋友与家

人隔绝。单单是增加我们的活动就可以对我们的情绪产生很大的影响，但是要注意平衡那些能给你带来这些感觉的活动：

亲近感 — 和其他人一起活动，例如一起散步或者拜访朋友 / 家人，在‘电话’上聊天

成就感 — 做一些能让我们觉得我们做了些有用的事的事情，例如熨衣服，整理花园，帮助别人

愉悦感 — 做些你喜欢的事，譬如读书，上电影院，跳舞，去当地的公园

其它帮助康复的关键因素包括：
保持有规律的体育活动
保证有规律的睡眠习惯
饮食健康，平衡
避免饮酒，或者保持在安全范围

有关注意心理健康的更多信息，参见资料说明书3。一小步一小步慢慢来，选择适合你的活动。别忘了也要计划安排你的休息 / 放松时间，记住绝大部分抑郁症患者都完全康复。



有关我们其它服务，出版物和资料说明书的详情，或是我们慈善机构的概况，请登录我们的网站：www.aware-ni.org.uk 或致电我们的帮助热线：08451 20 29 61。

资料说明书3

注意你的心理健康

我们的心理健康影响我们的思维和感觉方式，以及我们如何处理生活的起落。世界卫生组织将心理健康的定义为‘一种健康状态，在这种状态中，每个人能够认识到自己的潜力，能够应付正常的生活压力，能够有成效地从事工作，并能够对其社区作贡献’。当我们心理健康良好时，我们对自己看法积极，有健康的人际关系，并对未来充满希望。然而，我们的心理健康如同我们的身体健康一样是需要保护的，因为我们的心理健康不是一成不变的，它可以随环境变化和不同生活阶段而变化。变化期间和困难经历都会对心理健康不利，取决于我们如何看待这些变化和困难，以及我们从周围得到什么样的支持。

心理健康问题

我们时不时都会有心理健康问题，例如当我们有工作压力时，面对失去时，有感情问题时或者身体有疾病时都可能造成心理健康问题。我们可能感到失落，压力或焦虑，但我们通常在相对短的时间内恢复。如果这些问题持续，而我们没有得到良好的支持，可能就有发展成心理疾病的危险。

心理疾病

心理疾病是一种可诊断的疾病，它导致我们的思维，行为以及身体和情感感觉发生巨大变化，它会影响我们的工作能力和健康的关系。最常见的心理疾病是抑郁（资料说明书1）和焦虑（资料说明书2），我们四个人中有一个人在一生中会受其影响。较严重的病症为燥郁症（资料说明书

10）和精神分裂症，它们不太常见，但也影响了我们大约十分之一的人。

如果你担心你的心理健康或认为你可能有心理疾病，要尽快告知你的家庭医生。如果有必要，他会建议适当的帮助和治疗。

采用自助策略可以帮助我们所有人保持良好的心理健康或当我们有心理健康问题或疾病时改善我们的心理健康。

如何护理你的心理健康

保持活力：这能有助于提升情绪，减少压力和焦虑，改善身体健康，并给我们更多的精力。保持活力可以不花钱，你并不一定要加入健身房，我们只要找到一种我们享受的活动诸如步行，骑车或游泳，而且定期去做。甚至平时事情做得快些，让我们自己稍微喘不过气来，这也会有助于向我们的大脑发出‘快乐’的化学物质。外出购物或上班时要走楼梯，而不是用扶梯或电梯。

保持联系：和可信任的，支持你的家人与朋友保持联系可以帮助你面对生活的压力。他们能使你感到被接纳和关心，而且还可以提供和你自己脑子里想法不同的看法。

安排时间放松：每个人放松的方式各不相同。可以试试阅读，瑜伽或冥想，或者仅仅是坐下休息片刻，要安排时间定期做这样的放松。

健康均衡的饮食：这不仅对身体健康重要，对心理健康也是同样重要的

。饮食要规律，不忘吃早餐，吃得要健康，要吃蔬菜与水果，记得多喝水。那些含有咖啡因，糖和添加剂的食物和饮料可能给我们带来短暂的‘提神’，但这一般持续很短，而且可能导致稍后更大程度的焦虑和情绪低落。

睡眠平衡： 保持健康的睡眠习惯 — 包括每天基本上相同的时间上床和起床。睡得越多，往往越会觉得累。如果你的睡眠不好，尽量不要在白天‘小憩’，因为这样只会使问题更糟。

谈及感受或问题： ‘两个人一起分担一个问题，这个问题就减少了一半’。这是一句明智的谚语，选择我们信任的、不会批判我们而只会聆听的人来吐露心声，就会让我们感到有人支持我们，我们并不孤单。有些问题可能在我们的脑子里纠结了一段时间，把问题说出来可能是解决这些问题的一个好方法。

享乐或者保持创造性： 这有助于我们对自己的感觉良好，增强自信心。做我们享受的事通常指做我们擅长的事。成功做完一件事可以提高我们的自尊心。专注于一种爱好比如摆弄花园或听音乐可以帮助我们暂时忘却忧虑，调整情绪。

善待自己： 鼓励而不是批评自己。我们都有独特的长处和短处。如果每个人都一样，那

这个世界就会是很无聊的地方。即使我们可能发现难于接受表扬，也不要介意表扬自己。我们常常太重视我们的错误。要象对待朋友一样对待自己。

帮助他人： 仅仅是帮别人一个忙就可以给我们带来良好感觉。给予帮助能使我们感到被需要，有价值并能提高我们的自我价值感。试着在你的当地找找自愿者机会。

小心酒和其它药物： 过渡饮酒对你的心理健康有负面作用。不管短期作用如何，酒精是一种抑制剂，有更健康的方法应对艰难时光。滥用药物（不论是非法毒品，医生处方的，还是无须医生处方的药品）可能导致心理健康问题，甚至严重的心理疾病。



有关我们其它服务，出版物和资料说明书的详情，或是我们慈善机构的概况，请登录我们的网站：www.aware-ni.org.uk 或致电我们的帮助热线：08451 20 29 61。

资料说明书7

抑郁、自残和自杀

我们都会有失落或沮丧的时候，但是通常不会持续太久。这是我们对生活中遇到问题和困难的正常反应。然而，当这种感觉挥之不去，超出我们所能承受的范围，并影响到我们的工作，阻碍我们建立令人满意的人际关系时，它可能就是一种病——抑郁症。

多达四分之一的人在生活的不同时期经历抑郁。最近研究表明每年有8—12%的人口（在爱尔兰，超过150,000人）受其影响。

是什么导致抑郁症

通常引起导致这一疾病的原因或危险因素不止一个，包括生活事件 / 经历，现状，特定的人格类型以及家庭成员有该病史等等（参见资料说明书1有关抑郁症介绍）

大多数有抑郁症的人可能有两个以上的危险因素，适用因素越多，患病危险越大。而有时候似乎没有任何原因。

抑郁症的症状

以下核心症状中至少有2个持续在两周以上：
不正常的忧伤情绪挥之不去
对那些原来很享受的活动失去乐趣或兴趣
疲倦，失去活力

此外，患抑郁症的人还会有一系列其它症状（参见资料说明书1有关抑郁症介绍）。

根据这些症状的数量和严重程度，可以决定抑郁症的是轻度的，中度的还是重度的。

自残

自残是指任何自我伤害的故意举动或者想要伤害自身的行为表现。最常见的自残是服药过量，其次是割腕。其它行为包括自焚、服毒以及滥用酒精 / 药物。有些受抑郁影响或承受痛苦的人，可能会开始用自残来缓解无法承受的精神痛苦，或者藉此来感觉对生活有更多的掌控。这样做的危险性在于那些他们最初感觉到的解脱会随时间消失，这会导致他们增加自残行为的频度和力度，可能给他们的生命带来危险，例如不小心服药过量。在一些案例中，自残行为还可能导致自杀行为。

当人们学会如何处理问题并把应付问题的其它方法用到生活中后，可以也确实停止了自残（参见下面帮助自残和自杀一节）。自残很常见，不止是你一个人觉得想要这么做。每年有170,000多人在自残举动之后去急诊治疗，而不去治疗的人可能更多。

自杀

有些人抑郁或者精神痛苦想到自杀，这是常见的。这些想法会非常痛苦，但是重要的是要意识到这只是抑郁症的另一个症状，如果他们的抑郁症得到帮助，他们就能放弃这一念头（参见资料说明书1有关帮助 / 治疗的信息）。

然而，如果你开始打算把想法付诸行动，自杀的念头就变得危险。如果你开始有这种想法，你可能更会觉得情感的疼痛和痛苦超出你能承受的范围。但是当你找到一种减少痛苦，增加应对资源的方法时，你就可以在自杀的念头下生存下来。你能找到这个方法的。很多和你一样感觉恶劣的人都走过来了，而且你可以在身边得到帮助和支持。

帮助自残和自杀问题

社区中有组织机构可以帮助你解决那些导致自残或自杀想法的问题。他们会不带批判态度地倾听你的想法；他们会只关注你这个人，而不是你的行为。他们能帮你决定什么样的帮助 / 支持适合你。（参见资料说明书11的有用联系方式）

“生命热线”是面向任何痛苦绝望的人提供的电话帮助咨询服务。24小时 / 7天开通，从手机拨入是免费的。

经过训练的心理辅导员，对抑郁症，自残和自杀问题很有经验，他们会倾听你，提供帮助和支持，并为你保密。

他们可以马上给你帮助，提供面对面的预约，或者介绍你到你当地的其它服务机构。

致电“生命热线” 0808 808 8000。

和你的家庭医生或者你的家庭医生医务所里最了解心理健康问题的医生谈谈。尽早预约，告诉他 / 她你的确切感受。

如果我现在觉得想自杀，怎么办

保证你自己的安全 — 与人交谈！

拨打“生命热线” 0808 808 8000

和朋友或家庭成员交谈

去你感觉安全的地方，要和其他人在一起

去看医生

使用下班期间的家庭医生服务

去看急诊

拨打紧急电话999

避免 / 停止使用酒精和药物

它们可能在当时似乎有帮助，但会使你的问题更糟。

告诉你自己：

自杀是解决临时性问题的永久办法

你已经承受了这么久，你可以渡过下一天（天，周，小时）

这些是抑郁 / 绝望的想法而你不必采取行动

问你自己：

以前什么能使你感觉好一些？

我现在能做什么会帮助感觉好一些？

不要试图独自解决；自杀的念头哪怕不是‘独自承受’也已经够难的了。有很多人愿意倾听你，帮助你。记住，大部分患有抑郁症的人都完全康复。将来你回头看时，会很高兴你选择了活下来！

有关注意心理健康的更多信息，参见资料说明书3。一小步一小步慢慢来，选择适合你的活动。别忘了也要计划安排你的休息 / 放松时间，记住绝大部分抑郁症患者都完全康复。



有关我们其它服务，出版物和资料说明书的详情，或是我们慈善机构的概况，请登录我们的网站：www.aware-ni.org.uk 或致电我们的帮助热线：08451 20 29 61。