

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/info/help/dep/index.asp>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號（傳真：2760 4407）

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 12/2006（第三版）

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

抑鬱症

這單張是為那些受抑鬱情緒所困擾的人而製作的。我們希望這也會對他們的親友有幫助。這單張的內容包括抑鬱的經驗為何，如何幫助自己，如何協助抑鬱的朋友和專業人員可以怎樣幫助你。這單張也會指出一些比較鮮為人知關於抑鬱症的資料。在單張的最後部份亦可找到參考資料。

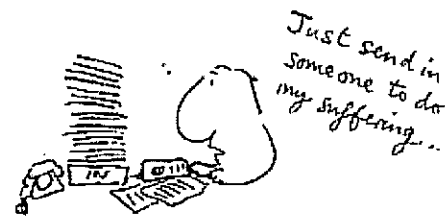
引言

我們都會間中感到厭煩、愁苦或傷心。通常這些感覺只會維持少於一兩週，亦不會影響我們的生活。有時它是有原有因的，有時卻是原因不明的。我們通常都可以靠自己應付得來，也可能需要找朋友傾訴一下後便毋須其他協助。當一個人患上抑鬱症，或明顯地抑鬱的話，他們會：

- 覺得那些抑鬱的情緒是揮之不去的，而且
- 他們亦感到這些情緒會影響他們的日常生活。

抑鬱症的經驗是怎樣的？

與日常那種短暫而偶爾的「不開心」經歷相比，抑鬱症的經驗是強烈而更不愉快的。它亦會比較持久。它可以維持數個月而非一兩星期。大部份患上抑鬱症的人未必會試過所有下列的徵狀，不



過，多數人都會最少有五至六個徵狀。

你：

- 整天裏大部份時間都感到不開心（但在傍晚時分可能會感到比較好一點）
- 失去生活樂趣，難以享受生活
- 感到猶豫，難以作出決定
- 比以前難於應付事情
- 覺得非常疲倦
- 感到坐立不安、心煩氣躁
- 胃口和體重下降（有些人剛好相反，體重會上升）
- 要花上一兩小時才能入睡卻又較正常時間早醒
- 對性事失去興趣
- 失去自信
- 覺得無用、無能和無望
- 逃避接觸他人
- 覺得急躁易怒
- 在每天某段時間，尤其是早上時間，特別感到情緒低落
- 有自殺念頭



我們未必察覺到自己是如斯抑鬱，因為它是慢慢地加劇的。我們可能會努力掙扎，但又會怪責自己軟弱無力。其他人可能要勸喻鼓勵我們去明白求助並不是弱者的行徑！

有時我們會以為令自己忙碌便可克服抑鬱情緒。但這只會令我們承受更多壓力，更筋疲力盡。我們有時又會察覺身體疼痛、經常頭痛或失眠。有些時候，這些身體徵狀可能是抑鬱症的早期徵兆。

為何會發生？

正如日常的不開心經驗，抑鬱症可能是有明顯的原因引致，亦可以是好像無緣無故的。通常它由多個因素所影響，而這些因素亦因人而異。

有些原因是明顯的，例如因為失望、挫敗、失去了重要的人或物件等；但是，有時原因又不明，好像是「鬧情緒」、「感到心煩」、「覺得憂鬱」、「心情欠佳」，總之就是不明所以。無論如何，這都是需要幫助的情況。

生活變故

在發生一些令人難過的事，例如喪親、離婚或失業之後，感到不開心是正常的。我們可能會事後數週或數月內仍想起此事和談論此事。但過了一段時候後，我們便會接受事實。但有些人仍困在這種抑鬱情緒中，好像難以自拔。

環境現況

若我們獨自一人，沒有朋友在身旁支持、承受壓力、充滿憂慮、或身體疲弱時，我們會較可能感到抑鬱。

身體疾病

當我們身染疾病時，會較易感到抑鬱。身染與性命攸關的疾病，如癌症和心臟病時，自然會感到抑鬱。同樣，一些長期病患，或令人痛苦不安的疾病如關節炎或支氣管炎等也可影響我們。對於年輕人來說，有些過濾性病毒，例如流行性感冒，也可以令他們感到抑鬱。

性格

性格在抑鬱症中也擔當了一個角色。雖然人人都可以在某些情況下感到抑鬱，但是有些人特別容易受到影響。這可能與他們的身體特質及早年經歷有關。

酒精

飲酒量高的人會變得抑鬱，飲酒和抑鬱兩者誰是因誰是果難以分辨。但是我們知道飲酒量高的人比一般人的自殺風險較高。

性別

驟眼看來，女性好像比男性更容易感到抑鬱。這可能是因為男性比較不願意吐露自己的感受，較常把感受收藏起來或以暴力或酗酒來發洩。但亦可能是因為女性面對更多壓力，例如要同時兼顧工作和照顧子女。

遺傳

抑鬱症可以是家族遺傳的。若你父或母曾患嚴重抑鬱症的話，你患上抑鬱症的風險會有八倍之高。



躁狂抑鬱症又如何呢？

大約每十名患上嚴重抑鬱症的人之中，會有一名間中感到興奮和過分活躍。這一類型的抑鬱症，以前稱作躁狂抑鬱症 (Manic Depression) 現稱為 (Bipolar Affective Disorder)。它同樣地影響男性與女性，亦偏向受家族遺傳影響。如需要進一步資料，請參閱本系列之「躁狂抑鬱症」小冊子。

患上抑鬱症是否弱者的表現？

有些人以為患上抑鬱症的人只不過是一種「屈服、投降」的態度，像是說患者自己選擇去放棄。事實上，抑鬱症就正如所有的疾病一樣，可以發生在最意志堅定的人身上。他們需要的是援助，而不是批評。這並不是脆弱的表現，因為就算強而有力的人物，也曾患上嚴重的抑鬱症。英國前首相邱吉爾也曾受此苦而謔稱抑鬱症為他的「黑狗」。

我何時應該求助？

- 當你那抑鬱的感覺比平常更差，而又沒有好轉的跡象。
- 當你那抑鬱的感覺影響到你的工作、生活情趣和對家人朋友的感覺。
- 若你覺得生無可戀，或者覺得身旁的人沒有了你便會活得更好。

也許和親友詳談會幫助你渡過此難關。但若這未見有幫助的話，你可能需要與你的家庭醫生商討一下。你亦可能會發現你的朋友和家人察覺你的情況有異而替你擔心。

如何去幫助自己？

(一) 不要把心事密封起來：若你近來收到一些壞消息，或生活上起了重大變故，應該試和親近的人分擔感受。讓你一次又一次地重新經歷這些傷痛，讓你痛痛快快地哭一場，慢慢地接受和面對這傷痛。這才是人類心靈的自然療養方法。

(二) 做一些事情：試試走出戶外，做一點運動或散步。這能保持身體健康，較易安睡。雖然你不會想做任何工作，但是，做一些瑣事例如家務、簡易修理工作（包括替換電燈泡）或其他日常生活瑣事雜務總會對你有益。這可以幫助你暫時忘記那些痛苦的思緒，以免令你更加沉溺在沮喪抑鬱當中。

(三) 均衡的營養：就算你不想吃東西，也要依從營養均衡的餐單，水果蔬菜是最值得推薦的食物。嚴重抑鬱的人可能體重驟降和缺乏維他命（維生素），這只會令情況更壞。

(四) 慎防酒精！抗拒借酒澆愁的誘惑：酒精只會令抑鬱惡化，它也許在起初的數小時能令你感到不錯，但過後會令人比以前更不好受。太多酒精令人不想去尋找適當的協助，也令人不願解決面前的問題，而且它還會對身體健康有壞的影響。

(五) 睡眠：嘗試不去為睡得不好而憂慮：就算不能入睡，看看電視、聽聽收音機，躺下來讓身體休息一下都是有益的。若能這樣做，精神會舒緩一些，不再那樣焦慮，也會較容易入睡。

(六) 處理問題成因：若你知道你為何會抑鬱的話，你可以把問題寫下來，然後試想辦法去解決它。選擇最可行的方法去嘗試一下吧！

(七) 保持希望：提醒你自己這是其他人也曾有過的經歷：

- 你也會好像他們一樣慢慢康復過來。也許現在覺得好像不能克服它，但必定會和其他過來人一樣康復過來。
- 抑鬱症可以是一次有用的經驗，有很多人會從此變得更堅強和更有能力去應付問題。這也助你把事情和關係弄得更清楚。
- 你可以有更多力量和更高智慧去作人生重要的抉擇和面對生活上的轉變，尤其是那些你曾逃避的抉擇。

有哪些治療可以幫助我呢？

大部分抑鬱症患者都由他們的家庭醫生診治。他們會按照患者的症狀、抑鬱的嚴重程度和環境因素而向患者提議接受傾談式治療或服用抗抑鬱藥物，或兩者兼用。

心理治療或輔導

- 不論你抑鬱的程度深淺，傾訴心事感受都是有幫助的。你的家庭醫生可能可以介紹一些輔導員與你面談。
- 若你認為抑鬱症似乎是與伴侶關係有關的話，可以向婚姻輔導或英國之Relate組織求助；他們會協助你弄清楚你心底裏的感受。
- 若抑鬱症是與照顧料理患病的親人，或與自己的殘障病患有關的話，與那些患者及家屬互助小組分享經驗可以令你得到支持。
- 若你不能熬過喪親之痛，與人傾談會特別有幫助。
- 有時，與稔熟的朋友傾訴心底感受是件困難的事，與曾受訓練的輔導員或心理治療人員傾談可以帶來舒暢的感覺。他們

的專心關注會令你對自己感覺良好。你可找到很多不同種類的心理治療，其中一些對輕度和中度抑鬱症是非常有效的。

- 『認知行為治療』幫助患者克服那些引致抑鬱的負面思想。『人際心理治療』和『心理動力治療』可協助你處理與人相處的困難。

這些「傾談式治療」的方法需要一些時間才見效。通常每次會面約一小時而你可能需要五節至三十節。有些治療師會每週見你一次，有些則每二至三週一次。

『談話治療』如何發揮效用呢？

這就取決於你接受的是哪一類治療了。純粹把你的憂慮與人分享分擔已經是有幫助的了，你會感到不再孤單，又覺得有人關心支持。

- 『認知行為治療』可以助你看清楚和改變那些令你抑鬱的想法。
- 輔導可以助你弄清楚自己對自己和他人的感受。
- 『心理動力治療』可幫你明白你的過去經歷如何影響你今時今日的生活。
- 在小組中討論傾談可幫你改變在人前的表現。你會有機會在一個安全和互相支持的環境下聽取別人對你的看法，也有機會去嘗試不同的說話和行為表現技巧。

『談話治療』的疑難

這些治療方法通常都是安全卻有一些副作用的。面談的過程中難免會把過去的痛苦不快回憶勾起，這可以令你情緒低落和困擾。有些人認為治療改變了他們的觀點也改變了他們和親友的關係。這可能會令關係有點緊張。信任你的治療師是重要的，而他們是否有足夠訓練也是很重要的。若你對你的治療有任何疑問擔心，你應與醫生或治療師商討。不幸的是，傾談治療服務缺乏，在有些地區，你可能在轉介後要輪候數個月才能得到服務。

另類療法

(St. John's Wort) 是一種可在藥房買到的草藥。它在德國廣泛使用，而且有證據顯示它對輕微至中度的抑鬱症有效。現時市面上有每日一片裝發售。它似乎與抗抑鬱藥的運作相似，但有些人覺得它的副作用較少。若你正服用其他藥物，你便應徵詢家庭醫生的意見。

抗抑鬱藥

若你的抑鬱症嚴重或已維持了較長的時期，醫生可能會提議你服用抗抑鬱藥。

雖然抗抑鬱藥可以令你減輕焦慮和煩躁的症狀，但這並不是鎮靜劑。它幫助患者紓緩及應付抑鬱，令他們可以開始再次享受生活和有效地面對困難。

請記著，與一般藥物不同，抗抑鬱藥並非立即見效，服用後的首兩三星期之內通常不會見到任何情緒上的改善，而其他某些症狀可能較快好轉。例如患者通常在服用後的數天開始發現在睡眠方面有所改善，焦慮症狀亦減輕了。

抗抑鬱藥如何運作？

人腦是由千百萬個細胞組成，細胞之間的訊息傳送有賴一些微量的化學物質，稱為『腦神經傳送體』。在腦裏有過百種不同的化學物質。血清素(Serotonin) (有時稱作5HT) 和正腎上腺素(Noradrenaline) 被認為是與抑鬱症有關的。抗抑鬱藥可以增加此兩類物質在神經末梢的濃度，從而增強腦內運用此等物質的功能。

抗抑鬱藥的疑難

一如所有藥物一樣，抗抑鬱藥物也有它們的副作用。這些副作用多數是輕微而且會慢慢消失。那些較新的抗抑鬱藥 (『選擇性血清素再吸收抑制劑』SSRIs) 會令你在初期感到噁心，和比較焦

慮不安。那些舊藥可令你口乾和便秘。除非副作用極之嚴重，否則你的醫生會建議你繼續服用此藥。

正如各種藥物一樣，不同的抗抑鬱劑會有不同的藥效。你的醫生可以提供資料，讓你知道預期的效果，同時醫生也會想知道你的憂慮。你也可向藥劑師索取有關藥物的單張。很多人懷疑這些藥物會否令人昏昏欲睡。一般來說，這些令你有意識的藥物可以在晚上服用，這樣昏昏欲睡的感覺便可有助睡眠。但是，若在日間亦感到睏倦的話，在這些副作用消失前，切勿駕駛或操作機器。

大部份此類藥物在服用的同時，都可以正常用餐，毋須「戒口」(若有特別需要，醫生便會提出)。這些藥物也可以與止痛藥、抗生素和避孕丸同服。你應該避免使用酒精飲品，因為若與藥物同時服用，它們可以令你非常睏倦。

你的家庭醫生(未必是精神科醫生)通常會是處方抗抑鬱藥給你的人。初期，他/她可能會與你定期會面以確保這些藥物對你合適。若這些藥物有幫助的話，建議你繼續在好轉時仍服用至少四個月。若這是你首次患上抑鬱症，你可能需要服用較長時間。若到了可以停藥的階段，你應依照醫生的意見逐步慢慢減藥。

人們經常擔心服用抗抑鬱藥會上癮。若你突然停藥的話，你可能會斷癮徵狀，如焦慮、肚瀉、發夢甚至惡夢。若你在停藥前是慢慢減藥的話便可以避免這些情況。與鎮靜劑(或尼古丁或酒精)不同的是，你並不會愈來愈需要持續增加劑量以達到同樣的效果，亦不會覺得自己渴求抗抑鬱藥物。

若需要詳細資料，可參閱本系列之『抗抑鬱藥物』小冊子。

哪一種適合我一傾談治療還是藥物？

這會因你的抑鬱症成因和嚴重程度而定。大致上來說，傾談治療被視為對輕度和中度抑鬱症有效。藥物對於輕度抑鬱症的作用不大。若你的抑鬱症是嚴重的話，你可能更需要抗抑鬱藥物，通常要服用七至九個月。

人們通常覺得在服用抗抑鬱藥後情緒好轉一點時，心理治療會有幫助。它可幫你處理生活上的一些問題困擾，否則你仍會再次抑鬱。

因此，這並非選擇哪一種治療，而是在某一階段裏，哪種治療最

有幫助。傾談治療和抗抑鬱藥在幫助中度抑鬱症患者時同樣地有效。很多精神科醫生相信抗抑鬱藥對嚴重抑鬱症較有效。

有些人不喜歡藥物治療，有些人卻不喜歡心理治療。由此可見這是個人選擇。另一個限制就是在有些地方，輔導和心理治療並非垂手可得。

當你感到情緒低落時，你難以作出決定。你應與家人或朋友或你信任的人商討一下。他們也許可以幫助你作出決定。

我是否需要見精神科醫生？

《譯者註：以下是英國的情況，在香港未必適用。》

也許不需要。大部份抑鬱症患者在普通科診所接受治療。有少數病人沒有進展而需要專科協助。他們可能被轉介往精神科專科醫生或社區精神健康團隊成員那裏。精神科醫生是專門診治情緒和精神病患的醫生。社區團隊成員可以是護士、心理學家、社工或職業治療師。無論他們是屬於哪一個專業，他們都應具備精神健康問題的專科訓練和經驗。

與精神科醫生的首次面談約需一小時，他們可能邀請你的親友陪你一起會面。你不用感到緊張，他們所詢問的都是實際的問題而非過分深入的探究。精神科醫生會希望了解你的背景及過往的疾病或情緒問題。他／她也會問你的生活近況、病發經過和曾接受的治療。有時這些問題是難答的，但這可以協助醫生認識你和決定哪些治療方法較適合你。

醫生可能提供實際的勸告，或建議不同的治療方法，也可能讓你的家人參與療程。若你的抑鬱症非常嚴重或需要特別的療法，你可能需要入住醫院，不過一百位患者之中，約只有一位需要此項安排。

若我不治療的話，會怎樣？

好消息就是五個人當中，有四個人在沒有協助下也會完全好轉。

這可能需要四至六個月（或更長時間）。若是如此，為何要費神去治療抑鬱症呢？

雖然有五分之四的人會隨著時間而好轉，但仍然有五分之一的人在兩年後仍然抑鬱。到現時為止，我們仍未能精確地預測到誰會好轉和誰不會，就算你最終好轉過來，這個經驗也不好受，因此，值得嘗試去縮短抑鬱的時期。再者，若你是第一次患上抑鬱症，你會有一半機會再次抑鬱。有小部份抑鬱症患者最終死於自殺。

參考依從本單張的建議可以縮短抑鬱症的時期。若你能自己克服它，你當然會有成功感及信心應付下次的情緒低落。但是，若抑鬱症嚴重或維持了一段長時期的話，它會阻礙你的工作能力和生活樂趣。

我可以怎樣幫助抑鬱的人？

作一個好的聆聽者。這是知易行難的。你可能要重覆又重覆地聆聽同一樣的事情。除非應患者要求，就算你覺得答案是清晰可見，通常最好還是不要提出勸告意見。

有時抑鬱症是由明顯的問題引發起來的。若是如此，你可能可以幫助患者找出一些解決方法或者找出一些應付困難的途徑。

花些時間陪伴患者是有幫助的。你可以鼓勵他們，陪他們傾談，和幫助他們去維持一些日常生活常規。

抑鬱症患者難以相信自己會好轉過來。安慰勉勵他們病情必定會好轉，是對他們有幫助的，但是，可能要一次又一次地安慰他們才奏效。

在實務方面，注意他們必須有適當的飲食和協助他們避免使用酒精飲品。

若抑鬱症患者情況惡化，或開始談及不想繼續生存或暗示會自我傷害的話，請你們認真地處理他們的言辭，堅持他們要立刻告訴醫生。努力去協助他們接受治療，不要鼓勵他們擅自停藥或不再去見治療師或輔導員。若你對治療的方法有任何疑問的話，請先與醫生商討。

A nice, gloomy
Swedish film will
cheer you up...



My day starts
before I'm ready
for it..

RING!
RING!

