

認識憂鬱症

臨床心理學家陳進偉先生

世界衛生組織(WHO)估計，憂鬱症將在本世紀成爲威脅人類健康和生命的三大殺手之一(它僅次於心臟病)。因此大家值得對它「睇真 D」。

憂鬱症不同於一般「唔開心」或情緒低落。它大致可分爲幾方面的病徵。情緒上的病徵有情緒抑鬱，含淚欲哭，差不多對所有事物失去興趣，無助感，絕望和感到沒有價值等。身體病徵包括失眠或嗜睡，食慾不振，容易疲倦，或身體不適如頭痛、胸部不適等。在思想上有自殺的念頭，思考能力減退，難作決定等。要是有三至四種以上的病徵持續至少兩星期，且幾乎每天均出現，加上令當事人感到痛苦或妨礙了工作、社交等日常生活運作，那麼當事人很有可能患上嚴重憂鬱症。假如病徵較少，但卻持續一段長時間如兩年或以上，當事人亦有可能患上低落性情感疾患。如遇著上述這些情況，當事人宜儘早尋求醫生的意見和適當的治療。若是畏疾忌醫，反而可能引伸出更多家庭關係、社交或工作的困難，甚至是當事人自殺。

憂鬱症的成因複雜且互爲影響。它們包括個人生理因素(如腦部化學傳遞物質的失調)，個人性格或歪曲的想法(如完美主義，悲觀主義或「只看負面不看正面」的思想習慣)，壓力事件(如喪親、離婚、人際問題、或失業)等。

注意，憂鬱症是可治癒的。常用有效的治療方法有家庭醫生或精神科醫生提供的藥物治療，和臨床心理學家的心理治療。當然，它亦可預防的，礙於篇幅所限，只能簡而言之，良策就是平日好好保持身體心靈的健康。想知多一點，多閱讀有關的文章和資訊吧!