



KAISER PERMANENTE  
**PREVENTION  
& SELF-CARE**

## Depression Self-Care Tips


# 憂鬱症

## 自我護理建議



若要索取詳細資料，請查閱您的  
= 《健康手冊》目錄中用黑體字  
印刷的主題。

### 憂鬱症是什麼？

大多數人都會在生命的某個階段有某些形式的憂鬱症(  )。憂鬱症的範圍包括從輕微的問題到嚴重的、危及生命的病症。憂鬱症是可以治療的。如果您超過兩個星期幾乎每天有下列五個或以上的症狀，您就可能患有憂鬱症：

- 感到悲傷、沮喪、想流淚、無希望或消沉。
- 對您以前喜歡的活動（包括性生活）失去興趣或樂趣。
- 食慾或體重的變化。
- 睡眠明顯比以前增多或減少。
- 感到不安或煩躁。
- 疲憊或無精力。
- 覺得自己沒有價值或過度內疚。
- 難于集中注意力、記憶或作決定。
- 經常疼痛和劇痛。
- 覺得生無可戀。
- 死亡或自殺的念頭。

### 家居護理

在下兩個星期內嘗試以下這些自我治療的建議。看看它們能否有助於您感覺好些。如果不能的話，請看這張建議單背面有關下一步的做法。

**推遲作出重大決定：**當您覺得憂鬱的時候，感到迷惑和猶豫不決是非常自然的。盡量少作改變，直到您感覺正常為止。

**進行運動：**即使您“沒有心情”，運動也是對您有好處的。您會增添精力、減少壓力和感覺好些。每次做20到30分鐘的運動，每個星期三次。

**開始著手：**以前讓您覺得開心和自豪的很多活動，您可能再也沒有去做了。把這些活動寫下來，挑選最容易著手的一、兩項重新開始。

**求助外界：**聯絡您生活中重要的人。憂鬱症最容易在孤獨中滋生。與他人有意義的接觸可以減輕您的孤獨感。

**重新安排您的計劃：**規定起床的時間，並堅持執行。在固定的時間洗澡、梳洗、吃飯、工作和休息。好好照料您自己，這樣您的每一日都有個良好的開始。

**檢查您的食物：**您可能已經開始吃過量的甜品或非健康食物來暫時“安撫”您的感受。轉吃健康小吃，並進食正常的份量。然後按照這份建議單上的其它

請接下一页

提示以直接對付您的憂鬱心情。

**停止吸毒酗酒:** 很多人開始吸用咖啡因、酗酒或濫用非法藥物來作為對付憂鬱心情的“藥物”。但是，這些化學物會雪上加霜，還會影響醫生開方的藥物。請戒絕這些不良嗜好，用更健康的飲食和生活方式取而代之。

在您進行這些步驟的時候，告訴您自己，您正在做正確的事情來讓自己心情愉快。尋找您的憂鬱症在減輕的跡像，每天提醒自己這些良好的趨勢。

### 當自我護理無效時怎麼辦

無論您有多麼憂鬱，您都是可以痊愈的。自我治療可能足以把您從輕微的憂鬱中解救出來。至於較為嚴重的憂鬱症，您可能需要專業人士的幫助。好消息是，對憂鬱症的醫療治理可以減輕其症狀。治療包括諮詢、藥物治療和自我治療。可從凱撒醫療機構的精神病或精神健康部得到專業的治療。藥物（成年人基本護理）方面的醫療專業人員也可以向您提供藥物治療。請在您的醫院登記、預約。

### 參考資料

大多數的凱撒健康教育或健康中心都提供資訊和介紹參加為患有憂鬱症的人士而設的課程。另外，我們還為您提供手冊和錄像帶。請前往您當地的健康教育或健康中心索取詳細資料。您的《健康手冊》也有關於憂鬱症的資料。關於精神健

康的部份談及正面思想的重要性。《健康手冊》(Healthwise Handbook)派發給凱撒醫療機構的所有成員。如果您沒有的話，請致電 1-800-464-4000。

### 推薦的讀物

《自尊》(Self-Esteem), Matthew McKay 和 Patrick Fanning, New Harbinger 出版社, 1992

《身心健康手冊》(The Mind and Body Health Handbook), David Sobel 和 Robert Ornstein, DRx, 1996

《自我感覺良好手冊》(The Feeling Good Handbook), D. Burns, Plume, 1999

### 電話熱線

全國憂鬱症/狂熱憂鬱症協會(National Depressive/Manic Depressive Association), 800-826-3632

全國吸毒酗酒治療熱線(National Drug and Alcohol Treatment Hotline), 800-647-2642

全國精神健康機構(National Institute of Mental Health), 800-647-2642

### 何時打電話給凱撒醫療機構？

- 如果您有自殺的念頭。
- 如果在兩個星期內，家居治療並沒有改善您的心情。
- 如果您在兩個星期或以上、幾乎每天都有憂鬱症的四個或以上症狀。



KAISER PERMANENTE.

有關這個主題和其它數百個主題的完整資料，請參閱您的《健康手冊》(Healthwise Handbook)。

《凱撒醫療機構健康手冊》, Healthwise Incorporated, P.O. Box 1989, Boise, Idaho, 83701 96546(9/00) English = 91423; Spanish = 91985 Depression