



女性需要瞭解有關憂鬱症的哪些資訊

人生總是起起落落。但是如果「低落」的時間持續太久，或妨礙您的生活，您可能患有憂鬱症。憂鬱症會影響情緒、心理、身體和行爲。研究顯示，美國約有 1900 萬人患有憂鬱症。這是一種常見但嚴重的疾病。有 80% 以上的機會可以透過治療改善憂鬱的症狀。

但是由於憂鬱症不易鑑別，因此造成患者持續受到不必要的折磨。雖然每個人都有可能患有憂鬱症，但女性罹患憂鬱症的比率是男性的兩倍。相關研究持續探索女性獨有的特殊問題與其罹患憂鬱症的較高比率的相關性。

許多具有類似生活問題的女性並未罹患憂鬱症。然而，不論原因是什麼，憂鬱症都可以治療成功的。

什麼是憂鬱症？

憂鬱症會影響您進食和睡眠的方式、自我感覺的方式以及思考事情的方式。它不同於短暫的情緒低落。它不是可以用意志驅使或憑主觀願望使之消失的個人弱點或問題的表現。若未經治療，症狀可能持續數週、數月或數年。然而，適當的藥物加上心理諮詢可以幫助大部分的憂鬱症患者。

憂鬱症的症狀因人而異。一個人所罹患的憂鬱症類型通常決定了症狀的嚴重程度。

憂鬱症有哪些類型？

嚴重的憂鬱症—請立即致電給您的醫生！

1. **重度憂鬱症**是最常見和最嚴重的憂鬱症類型。其症狀一開始就很明顯。可能發生一次，兩次或經常發生。這種健康問題幾乎會對一個人所有生活領域內的能力和習慣造成影響，甚至會出現自殺的想法和企圖。如果您患有重度憂鬱症，您幾乎每天都可能出現下述的某些症狀一整天，且時間持續 2 週或更久：

- 沮喪或經常哭泣
- 對您以前很喜歡的事情失去興趣或樂趣（包括性生活）
- 感到內疚、絕望或無用
- 想到死亡或自殺
- 嗜睡、失眠或淺睡易醒
- 喪失食欲和體重減輕（或吃得太多和體重增加）
- 覺得非常疲勞或行動遲緩
- 專注力受損、難以下決定
- 身體出現不會好轉的酸痛和疼痛

2. **躁鬱症**包括亢奮（躁狂）和低落（憂鬱）感覺的情緒起伏。在亢奮期間，患者可能變得極度活躍、多話、高興（達到狂喜的地步）或脾氣暴躁。
3. **產後憂鬱症**是大約 10% 的母親在產後第一年的常見疾病。荷爾蒙變化引起的「產後沮喪」會出現幾小時至幾天的情緒波動，可能在產後幾週內斷斷續續出現。這些症狀是正常的，但持續時間超過幾週的症狀可能就是產後憂鬱症 (PPD)。產後憂鬱症有可能非常嚴重，會對母親和嬰兒的健康造成危險。特別令人擔心的是初為人母者會一直有傷害自己、嬰兒或他人的想法。

其他情緒疾病

- **輕鬱症**是慢性的輕微憂鬱症。出現這種問題的人通常缺乏對生活的熱情，過著毫無樂趣和疲勞的生活。有些人仍會聲稱他們的生活中「一切都很順利」。他們不明白自己為何低落，並試圖不讓別人知道。
- **季節性情緒失調 (SAD)** 是一種發生在一年中陽光較少時期的憂鬱症。
- **PMDD（經前症候群）** 是一種導致女性在經期前出現情緒變化的疾病。
- **情境性憂鬱症**可能包括由於工作中的問題、損失（如死亡或離婚）或經濟壓力而產生的悲傷感。症狀的嚴重程度取決於患者所受壓力或所出現的損失類型。

憂鬱症的原因有哪些？

我們尚不清楚女性憂鬱症的確切原因。研究已對以下方面進行調查：

- 憂鬱症家族史
- 荷爾蒙變化
- 重大損失
- 受創的婚姻關係和／或家庭暴力
- 兒童期虐待或目擊暴力行爲
- 思想消極、缺乏自尊、擔憂或負面的身體形象

憂鬱症如何治療？

憂鬱症治療包括教育、諮詢和用藥。在您憂鬱的時候，自我護理也非常重要。好好照顧自己、經常運動、健康飲食。通常，這些活動有助於改善您的情緒。如果您出現嚴重的問題，應考慮諮詢和／或用藥。

請務必與您的醫生討論，以找到最適合您的治療。抗憂鬱藥物對治療憂鬱症非常有用。您與您的醫生可以共同決定最適合您的治療類型。單獨用藥或用藥結合諮詢對大部分罹患憂鬱症的女性都相當有效。

在您憂鬱時，一些應做和不應做的事項

務必：

- 如果您認為您可能罹患憂鬱症，請致電 Kaiser Permanente，或與您的醫生或醫護人員討論。
- 每天運動，讓您自己感覺更舒暢，增加活力。
- 均衡、健康的飲食，充足的休息。
- 盡力與您所愛的人和朋友、您的宗教或精神顧問以及您的家庭醫生保持聯絡。
- 遵照指示服用藥物和／或根據您醫生的建議，盡可能經常進行諮詢。
- 設定循序漸進的小目標。請求朋友提供支援和鼓勵。您可能沒那麼多精力把事情做好，因此請對自己有耐心。
- 盡可能多獲取有關憂鬱症及其治療的資訊。
- 如果您開始考慮自殺，請立即致電您的醫生或當地自殺危機中心。

儘量不要：

- 作出重大決定（例如，工作或搬家）。您目前可能無法仔細思考，因此您的決定從長遠來看可能不是最適合您的決定。
- 為罹患憂鬱症而感到自責或羞愧。憂鬱症可能是您的身體提醒您該是時候好好照顧自己的一種方式。
- 對於沒有立刻好轉感到沮喪。請善待自己。
- 放棄。讓自己有時間慢慢康復。

我是否應該告訴別人我的憂鬱症？

決定是否告訴您的朋友和家人您的憂鬱症取決於您自己。您可能覺得尷尬或羞愧，但您應當瞭解憂鬱症非常普遍，這並不是您的錯。許多人對憂鬱症的資訊並不正確，從而可能妨礙憂鬱症患者獲得他們所需的幫助。不要讓這種事情發生在您身上。

有時，將您罹患憂鬱症的事實保密就像憂鬱症本身一樣困難。您的朋友和家人可能就是為您提供支援和安慰的來源。您的醫生可幫助您決定如何適當的處理這些問題。

Kaiser Permanente 可提供哪些幫助？

Kaiser Permanente 可幫助您確定是否患有憂鬱症、瞭解更多有關憂鬱症的資訊以及培養處理憂鬱症的技巧。如果您有任何問題或疑慮，請聯絡您的醫生或其他醫學專業人員。

其他資源

- 如需有關處理憂鬱症的專門資訊，請瀏覽網站 kp.org/depression。
- 請聯絡您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或部門，查詢有關健康資訊、健康生活計劃和其他資源。
- 連接至我們的網站 kp.org 查看有關健康和藥物百科全書、互動計劃、健康生活課程和其他資料。
- 全國家庭暴力熱線 1-800-799-7233；1-800-787-3224（聽力／語言障礙人士專線 TTY）

Ndvh.org

這份資訊並非進行健康診斷，也無法取代您從醫師或其他醫療保健專家提供的醫療諮詢或護理。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。