

# 認識抑鬱症

趙玲醫生  
8.1.2013

1

2013/1/10

## 抑鬱症

- 抑鬱症的病人會感到情緒低落
- 對事物失去興趣
- 亦會感到身體不適
- 抑鬱症影響人的情緒、想法及行爲
- 抑鬱症有不同程度，輕微至嚴重

2

2013/1/10

## 一些數字和資料

- 美國統計每一百人中便有6.7人患有抑鬱症
- 他們當中只有50%得到專業治療
- 30%病人患有嚴重的抑鬱症
- 香港2011的統計32.5%青少年有抑鬱病癥，當中多過50%有自殺念頭
- 而約有8.3%成年香港人有抑鬱病癥
- 女性抑鬱症的患者大概是男性的兩倍

3

2013/1/10

## 「唔開心」≠「抑鬱」

- 「唔開心」不一定就代表患上「抑鬱症」
- 遇上日常的不愉快的事，情緒低落、悲傷等都是正常反應

4

2013/1/10

## 抑鬱症會對患者有甚麼影響？

- 身體的功能：如失眠、冇胃口
- 工作
- 社交
- 家庭關係

5

2013/1/10

## 抑鬱症成因

- 遺傳因子
- 腦神經傳導物質 neurotransmitter 失調
- 環境因素：如親人去世、失業、經濟困難

6

2013/1/10

## 抑鬱症的徵狀

### 情緒方面

- 易哭或無故哭泣
- 內疚或覺得無價值
- 不安，易煩躁
- 情緒低落，絕望
- 對以往喜歡事物失去興趣
- 有自殺念頭

7

2013/1/10

### 身體方面

- 食慾不振或飲食過量
- 容易疲倦
- 體重下降或增加
- 睡眠困擾
- 頭痛、腸胃失調
- 其他的疼痛

8

2013/1/10

## 抑鬱症的徵狀

### 思想方面

- 精神難以集中
- 思考困難
- 缺乏自信
- 難作決定

9

2013/1/10

## 治療方法

- 及早正視
- 服藥
- 心理輔導(個人、家庭)
- 腦震盪治療

10

2013/1/10

## 抑鬱症的處理

### 個人

- 了解病者的感受及他背後的問題
- 服藥
- 心理輔導

### 家庭

- 了解及處理他與家人的關係
- 協助家人對病者的支援

11

2013/1/10

### 其他專業的協作

- 醫護人員
- 社工
- 宗教人士等

12

2013/1/10

## 抗抑鬱藥物

舊藥包括：

- 三環類抗抑鬱藥(TRICYCLIC ANTIDEPRESSANT簡稱TCA)
- 單胺氧化酶抑制劑(MONO AMINE OXIDASE INHIBITORS)，簡稱MAOI。

13

2013/1/10

## 抗抑鬱藥物

- 新藥：
- 和舊的抗抑鬱藥比較，新藥較少出現副作用，具有良好的耐受性

14

2013/1/10

## 抗抑鬱藥物

選擇性血清素再攝取抑制劑(SSRI)

- fluoxetine
- paroxetine
- sertraline
- citalopram
- Escitalopram

血清素拮抗劑及血清素再攝取抑制劑(SARI)

- nefazodone
- trazodone

15

2013/1/10

## 抗抑鬱藥物

血清素及多巴胺再攝取抑制劑(NDRI)

- bupropion

去甲腎上腺素及特異性血清素抗鬱劑(NaSSA)

- Mirtazapine

血清素及去甲腎上腺素再攝取抑制劑(SNRI)

- Venlafaxine
- Desvenlafaxine
- duloxetine

16

2013/1/10

## 治療

- 第一次病患者，痊癒後需要服用至少六個至九個月，以防止復發。
- 抗抑鬱藥物不會成癮、亦不會隨時間失去效用

17

2013/1/10

## 心理治療

### 認知行為治療

- 適合輕度至中度抑鬱症病人
- 適合服用藥物後依然發病及服用藥物後有剩餘病徵的抑鬱症病人

18

2013/1/10

## 心理治療

- 靜觀認知治療亦是一種有效的預防治療，在病人康復時接受治療，適用於三次或更多次病發的人。
- 其他的心理治療

19

2013/1/10

## 預防方法

- 學習鬆弛的方法及壓力的處理：例如靜坐、太極拳
- 照顧好自己：健康飲食、定時運動、充足睡眠
- 簡化生活：減少不必要的責任，設定合理的目標
- 遇到情緒困擾，可以寫日記舒發情緒。也可與家人、朋友或自己信任的人分擔。
- 避免孤立自己，多與家人或朋友定時聚會，參加群體活動，如旅行、社區中心或成人教育中心的活動等。

20

2013/1/10

## 當抑鬱時..

- 不要孤立自己
- 不要相信出現的負面思想
- 不要自我怪責
- 參加一些令你愉快或覺得有成就感的活動
- 不要作出重要的決定
- 不要飲酒或濫用藥物

21

2013/1/10

## 當抑鬱時..

- 定時服藥及接受心理治療
- 勉勵自己
- 不要洩氣，情況需要時間才能改善
- 若開始有自殺念頭, 要立即向醫生或其他專業人士求助。

22

2013/1/10

謝謝!

23

2013/1/10