



随着年龄的增长预防和治疗抑郁症



随着年龄的增长，生活中的一些变化会导致抑郁。如果你认为自己可能有风险，请继续阅读……

你应该知道什么

- 随着年龄的增长，抑郁症可能会发生在我们每个人身上，这不是软弱的表现。
- 这是一种疾病，其特征是持续的悲伤和对我们通常喜欢的活动失去兴趣，同时难以开展日常活动。
- 老年人的抑郁症通常与身体状况有关，如心脏病、高血压、糖尿病或慢性疼痛；艰难的生活事件，比如失去亲人；以及做年轻时可能做的事情的能力下降。
- 抑郁症患者通常还会经历以下几种情况：丧失活力；食欲改变；觉多或觉少；焦虑；注意力下降；优柔寡断；不安；感到无用、内疚或绝望；有自残或自杀的想法。
- 可以通过谈话疗法、药物治疗或两者相结合来治疗抑郁症。

你能做什么

- 关注你喜欢的活动，为不再可能的事情寻找替代方案。
- 与朋友和家人保持联系。
- 按时吃饭，保证充足的睡眠。
- 如果可以的话，经常锻炼——即使只是短暂的散步。
- 避免或限制酒精摄入，只按医嘱服药。
- 如果你认为自己可能抑郁了，和你信任的人谈谈你的感受。
- 寻求专业帮助——你当地的卫生保健工作者或医生是一个很好的起点。

记住：不要失去希望，也不要害怕寻求帮助——有很多方法可以预防和治疗抑郁症。



世界卫生组织