



抑郁症：你该知道些什么

如果你认为自己可能患有抑郁症，请继续阅读……



什么是抑郁症？

- 任何人都有可能患抑郁症，且该病不是虚弱的表现。
- 该病的特点是难以排遣的悲伤，对通常热衷的活动了无兴趣，同时无法从事日常活动。
- 抑郁症患者通常还伴有以下若干症状：丧失活力；食欲改变；睡眠增多或减少；焦虑；注意力减退；优柔寡断；焦躁不安；自觉无用、内疚或绝望，以及产生自残或自杀的想法。
- 但请不要担心。该病可以得到治疗——谈话疗法，药物治疗或两者兼而有之。



你能做些什么

- 和你信任的人谈谈你的感受——大多数人发现与关心自己的人交谈会有所帮助。
- 向专业人士求助——可以先向当地卫生保健工作者或医生寻求帮助。
- 尽量至少继续做一些自己平时喜欢的活动。
- 与朋友和家人保持联系。
- 经常锻炼，哪怕只是简短散步。
- 尽可能坚持按时用餐和作息。
- 避免或限制饮酒，不要使用非法药物——这类药物可加重抑郁症病情。
- 如有自杀倾向，请与你信任的人联系，寻求帮助，或者拨打急救电话。

请记住：获得适当支持后，你会好起来——所以如果你觉得自己可能很沮丧，请寻求帮助。



世界卫生组织