

抑郁症

为居民、家人和照顾者提供的信息



抑郁症不仅仅是情绪低落。这是一种常见的严重疾病。

抑郁症患者经常感觉极度悲伤。抑郁症会使你难以从事日常活动。

抑郁症并非年龄变老过程中的正常状况，是可以治疗的。

抑郁症的迹象

连续两周以上：

大部分时间感觉悲伤、情绪低落或悲惨，**或**没有兴趣做任何事，**而且**有以下一些症状：

- 没有任何事能让你高兴。
- 一直感到疲劳，早晨没有精神。
- 失眠或睡眠时间比平常多。
- 不觉得饿。
- 情绪多变。
- 感到难以就日常活动作决定。
- 不在乎自己的容貌。
- 不想见自己的家人或朋友。
- 记忆力不如平常。
- 有自杀的想法。

抑郁症可能由以下原因造成

- 持续的健康问题
- 持续的疼痛
- 失去独立和行动能力
- 失去家人和朋友
- 居住地点的变化（例如搬入养老院）
- 特殊日子的周年纪念日
- 压力

- 一些药物的副作用
- 如果你以前曾患过抑郁症，复发的风险就更高。告诉工作人员以前有所帮助的方法。
- 痴呆症——抑郁症有时会被误认为痴呆症，因为它们有很多共同的症状。痴呆症患者会被诊断为抑郁症并接受抑郁症治疗。

控制抑郁症的方法

如果你或家人注意到无法解释的悲伤或抑郁，请告诉工作人员。

医生会与你合作，决定你是否需要治疗。医生或药剂师会检查你的药物是否可能会促进抑郁症。

抑郁症有各种类型的治疗方法：

- 对于能够锻炼的人，锻炼对轻度抑郁症有帮助。
- 心理治疗（也称为谈话疗法）常见而且有效。
- 对于中度到重度抑郁症，医生可能会开抗抑郁药物的处方。

共同合作

你和家人是照顾团队的重要成员。你知道什么对你来说是正常的。

如果你一直感到悲伤或注意到任何其它抑郁症迹象，请告诉工作人员。不要拖延期望情况会自己好转，尽早求助总是最好的做法。

与工作人员合作会有助于你保持健康。与工作人员交谈和提问。他们需要你的帮助才能给予你最好的照顾。

向工作人员提出的问题

- 我的悲伤和情绪多变是否会是抑郁症造成的？
- 我的药物是否可能促进抑郁症？



免责声明：这份健康信息仅供一般用途。请咨询医生或其他健康专业人员，以确保该信息对你适用。

如需本出版物的无障碍格式版本，请发电子邮件至acqiu@dhhs.vic.gov.au 由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。© 维多利亚州 Department of Health and Human Services, 2016年2月。ISBN 978-0-7311-6809-5 可在以下网站获得：<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>