

什麼是憂鬱症？



雖然偶爾感到低落是人之常情，但憂鬱症是一種持續的悲傷情緒，可能影響你的思考、感受與日常生活。

其嚴重程度可從輕微到嚴重不等，可能帶來持續的空虛感、絕望感或疏離感。你可能也會注意到睡眠、食慾或精力方面的變化。

每7人中就有1人
會在一生中某個時刻經歷憂鬱症。

憂鬱症的類型

重性憂鬱症

持續數週或數個月的強烈悲傷或情緒低落，其間可能夾雜感覺較好的時期。

持續性憂鬱症

持續兩年或更長時間的情緒低落。日常可能感覺沒那麼強烈，但仍可能造成重大影響。

季節性憂鬱症

在寒冷、陰暗的月份中情緒低落，並在季節變換時好轉。

產前與產後憂鬱症

懷孕期間或生產後出現的憂鬱症，可能影響任何性別的家長。

情境性憂鬱症

對分手或失業等困難生活事件的短期反應。

徵兆與影響

憂鬱症對每個人的感受可能不同，但常見的經歷包括：



持續性悲傷

大多數日子感到低落、空虛或絕望。



注意力困難

難以集中精神或做決定。



興趣喪失

不再從工作、學業、活動或嗜好中獲得樂趣。



社交退縮

遠離朋友、家人或社交活動。



易怒或麻木

容易感到挫折或情感疏離。



身體感覺

疲勞、頭痛、食慾改變或睡眠問題。

成因

憂鬱症並非單一原因造成。它通常源自多種經歷與影響的結合，例如：

經歷艱難時期

像是財務壓力、感情問題或失業等情況，都可能引發悲傷情緒。

應對身體健康挑戰

長期疼痛、受傷、睡眠障礙或荷爾蒙變化都可能影響情緒。

過往的艱難經歷

在不穩定的環境中成長、經歷創傷或缺乏支持感，都可能造成長遠影響。

用物質來應對

酒精或其他藥物有時會加劇悲傷或絕望感。

心理健康狀態的變化

消極的思維模式、低自尊或與他人疏離的感覺都可能成為因素。

家族病史

有時憂鬱症具有家族遺傳性，使某些人更容易出現症狀。

經歷憂鬱症從來不是你的錯。無論原因為何，都有方法可以調適你的感受。請記住，每個階段都能獲得支持。

辨識憂鬱症的徵兆

制定如下計劃能幫助你預備可能引發憂鬱情緒的情境。這能讓你更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

憂鬱症管理計劃

預先察覺

哪些因素可能引發憂鬱情緒？

例如：睡眠不足、孤立狀態、缺乏運動

辨識症狀

我如何察覺自己開始感到憂鬱？

例如：精力低落、易怒、食慾改變

管理

我能做些什麼來恢復精力並改善情緒？

例如：散步、優先保證睡眠、打電話給朋友



實用的管理策略



建立規律作息

規律的睡眠、飲食和活動能帶來目標感與穩定。



減少酒精與藥物使用

降低使用頻率可改善睡眠品質與身心健康。



到戶外散步

新鮮空氣與運動有助提振情緒。



重視自我照顧

為喜歡的事物保留時間，有助恢復能量。



與他人相處

社交連結能讓你意識到自己並不孤單，並強化歸屬感



尋求專業協助

認知行為治療等療法能協助管理負面情緒與情緒。

想立即嘗試些什麼嗎？

若感到低落或不堪負荷，微小行動就能轉換能量。試著走到戶外運用五感、做幾輪方盒呼吸，或聯繫信任的人。即使短暫的平靜與連結也能帶來改變。

5感技巧

尋找...



5個你能看見的東西



4個你能觸摸的東西



3個你能聽見的東西

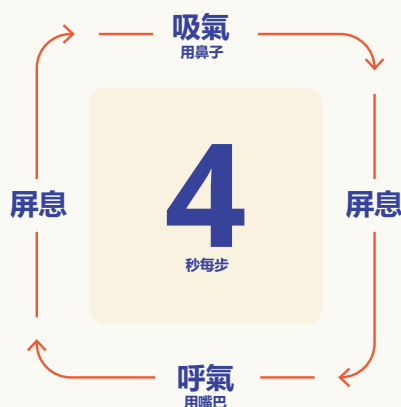


2種你能聞到的東西

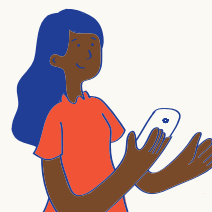


1種你能嚐到的東西

箱式呼吸法



與你信任的人談談



「你今天有空散步或講電話嗎？最近心情有點沉重，真的很需要有人傾聽。」



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

若出現以下情況，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 情緒低落持續超過兩週。
- ✓ 發現難以集中注意力或做出決定。
- ✓ 開始疏遠朋友、家人或過去喜愛的活動。
- ✓ 感到自己毫無價值、絕望或被罪惡感壓垮。
- ✓ 注意到自己的睡眠或食慾出現明顯變化。
- ✓ 出現自殘或自殺的念頭。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。

隨時都能獲得支持，幫助你重拾掌控感並對未來懷抱希望。

支援服務就在身邊

理解與應對憂鬱症並非必須獨自面對的事。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/depression/services 或掃描QR碼開始使用。

若此刻感到不堪負荷，Lifeline隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

- ☎ 請致電 13 11 14
- ✉ 傳送簡訊至 0477 131 114
- 💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。

