

什么是抑郁症？



虽然偶尔情绪低落是人之常情，但抑郁症是一种持续的悲伤感，会影响你的思维、感受和日常生活。

其程度从轻微到严重不等，可能带来持续的空虚、绝望或疏离感。你可能还会注意到睡眠、食欲或精力的变化。

每7人中就有1人
一生中某个阶段会经历抑郁。

抑郁症的类型

重度抑郁症

持续数周或数月的强烈悲伤或情绪低落，期间会有好转的阶段。

持续性抑郁症

持续两年或更长时间的情绪低落。日常可能感觉不那么强烈，但仍会产生重大影响。

季节性抑郁症

在寒冷、昏暗的月份里情绪低落，季节更替时好转。

产前和产后抑郁

孕期或产后出现的抑郁，可能影响任何性别的父母。

情境性抑郁

对分手或失业等艰难生活事件的短期反应。

症状与影响

抑郁对每个人的感受不同，但常见体验包括：



持续悲伤

多数日子感到消沉、空虚或绝望。



注意力难以集中

难以专注或做决定。



兴趣丧失

不再从工作、学习、活动或爱好中获得快乐。



社交退缩

疏远朋友、家人或社交活动。



易怒或麻木

容易烦躁或情感疏离。



躯体症状

疲劳、头痛、食欲改变或睡眠问题。

成因

抑郁没有单一成因。通常是多种经历和影响因素共同作用的结果，例如：

经历艰难时期

财务压力、感情问题或失业等状况可能导致悲伤情绪。

应对身体健康挑战

长期疼痛、伤病、睡眠障碍或荷尔蒙变化都会影响情绪。

过往的艰难经历

在不稳定的环境中成长、遭遇创伤或缺乏支持感会造成持久影响。

借助物质应对问题

酒精或其他药物有时会加剧悲伤或绝望感。

心理健康状态变化

消极思维模式、低自尊或与他人疏离感都可能产生影响。

家族病史

抑郁症有时具有家族遗传性，可能增加患病概率。

患上抑郁症从来不是你的过错。无论成因如何，总有方法可以疏导你的情绪。请记住，整个过程中都能获得支持。

识别抑郁症的表现形式

制定如下计划能帮助你应对可能引发抑郁情绪的状况。这能让你更容易觉察当前状态，并采取有益心理健康应对方式。

抑郁症管理计划

预判

哪些因素可能引发抑郁情绪？

例如：睡眠不足、社交孤立、缺乏运动

识别

如何察觉抑郁情绪初现？

例如：精力下降、易怒、食欲变化

管理

哪些方法能帮我恢复精力改善情绪？

例如：散步、保证睡眠、联系朋友



实用的管理策略



建立日常规律

规律的睡眠、饮食和活动能带来目标感与稳定性。



减少酒精和药物摄入

减少使用能提升睡眠质量和整体健康。



出门散步

新鲜空气和运动有助于改善情绪。



优先自我关怀

为喜欢的事物留出时间有助于恢复精力。



与他人共度时光

社交联系能让你意识到自己并不孤单，并增强归属感



寻求专业支持

认知行为疗法等方法能帮助你管理负面想法和情绪。

想立即尝试些什么？

若感到低落或不堪重负，一个小行动就能改变你的状态。试着走到户外**调动五感**，做几组**方块呼吸**，或**联系你信任的人**。即便是短暂的平静和连接也能带来改变。

5感技巧

寻找...



5个你能**看见**的事物



4个你能**触摸**的物体



3种你能**听见**的声音

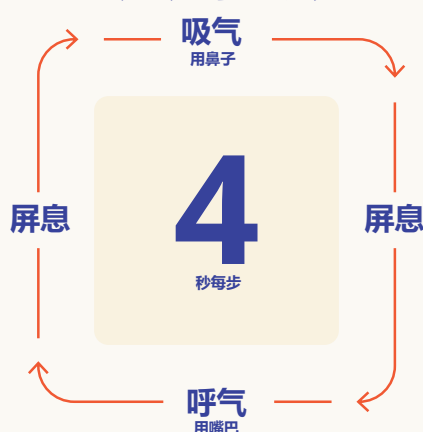


2种你能**闻到**的气味

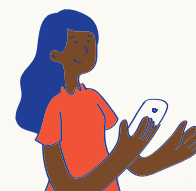


1种你能**尝到**的味道

方块呼吸法



向你信任的人倾诉



“今天有时间一起散步或电话聊聊吗？最近心情有些沉重，很想找人倾诉。”



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 情绪持续低落超过两周。
- ✓ 发现难以集中注意力或做决定。
- ✓ 开始疏远朋友、家人或曾经喜爱的活动。
- ✓ 感到自己毫无价值、绝望或被内疚感淹没。
- ✓ 注意到睡眠或食欲发生巨大变化。
- ✓ 产生了自残或自杀的念头。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。

随时可获得支持，帮助你重拾掌控力并对未来充满希望。

支持触手可及

理解并应对抑郁并非必须独自完成的事。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问lifeline.org.au/depression/services或扫描二维码开始获取帮助。

若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat

若面临生命危险，请立即拨打000。

