

## 認識抑鬱症

在今日的香港，抑鬱症十分普遍，但是仍有不少人對這種精神疾病不太認識，甚至有些誤解，本港精神科專科醫生的人數不多，大部分的時間用在照顧病患者上，也沒有剩餘太多時間做別的教育了。事實上，我們的社會需要更多這方面的教育，我認為應該把一些常見的疾病包括抑鬱症的基本知識，納入學校的課程。

當事不關己時，為甚麼也要花時間去認識抑鬱症呢？因為抑鬱症可以無聲無色地、任何時間、影響不同年齡的人。有些人對抑鬱症有點認識，發病初期便會有所警覺，能及早向醫生求診。有些患者因為不太了解抑鬱症，當病徵不太明顯時，他們未能察覺，以至患者未能在早期得到診斷，所以未能及時接受治療，以致病情可能惡化，出現其他危機。

平日所謂的不開心跟抑鬱症不同，不是所有人不開心時都等同患上抑鬱症。抑鬱症被世界衛生組織介定為持續至少兩星期的情緒低落，另外也會出現其他的病徵，例如對活動失去興趣、精力減少、容易疲慮、自信心減低、自尊心下降、過分自責、有不適當的內疚感、出現輕生的念頭、有自殺的行為、難以集中精神或思考、睡眠障礙、胃口改變和體重改變等。這些病徵都會影響患者的生活。

根據病徵的數目，抑鬱症又可被分為輕微、中等或嚴重三個程度，當抑鬱症達至嚴重程度時，患者可出現思覺失調的病徵，例如出現幻聽，聽到一些別人正常聽不到的聲音；出現妄想，即一些不正常的想法，如相信自己患病、認為他人影射自己、覺得被別人迫害等。

認識抑鬱症，可及早察覺自己或他人的病徵，盡快求醫，得到專業的診斷和治療，希望在抑鬱症初期已能穩定病情，及早痊癒。不然，抑鬱症變得嚴重時，可能大大影響患者的生活，不能如常工作，連自我照顧也出現困難，生活全無動力，不吃飯，不洗澡，嚴重影響生理健康。

關注抑鬱症，珍惜身心健康。

香港精神科醫學院

黃宗顯醫生

電郵: [drwongchunghin@gmail.com](mailto:drwongchunghin@gmail.com)

原文刊載於《成報》19/10/2011