

我不開心，是否患上了抑鬱症？

「我最近工作壓力很大，很不開心」

「我失戀了，經常落淚，情緒很低落」

「不開心」是一種情緒，每人也一定會經歷不開心的時候，不開心不一定等於患上抑鬱症。如果抑鬱情緒持續了一段時間(多於2星期)，更對生活各方面造成障礙，便有可能是患上了抑鬱症。除情緒持續低落外，抑鬱症還會同時出現其他思想行為和睡眠方面的病徵，包括對事情失去興趣和動力、容易疲倦、失眠、食慾和體重下降、難以集中精神，思想變得負面，缺乏自信心，嚴重的更可出現自殺念頭。

抑鬱症是一種很常見的情緒病，約有十分一的人會在一生中患上抑鬱症。生活壓力是最大的誘因，若不懂處理壓力，便有可能誘發抑鬱症。

只要及早求醫，抑鬱症便能儘快康復過來，抑鬱症的治療可分為藥物和心理治療。主要的抗抑鬱藥包括血清素調整劑和血清素及去甲腎上腺素調整劑。常用的心理治療包括認知行為治療和人際關係治療，最重要的是學懂如何正面地處理壓力，便能有效擊退和預防抑鬱症。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生潘雲凌

原文刊載於太陽報 2013.12.01