

## 參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：  
<http://www.rcpsych.ac.uk/PDF/Depressio1.pdf>

## 有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：  
九龍中央郵箱72368號〔傳真：2760 4407〕

原作：英國皇家精神科學院  
翻譯者：青山醫院精神健康學院  
出版人：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



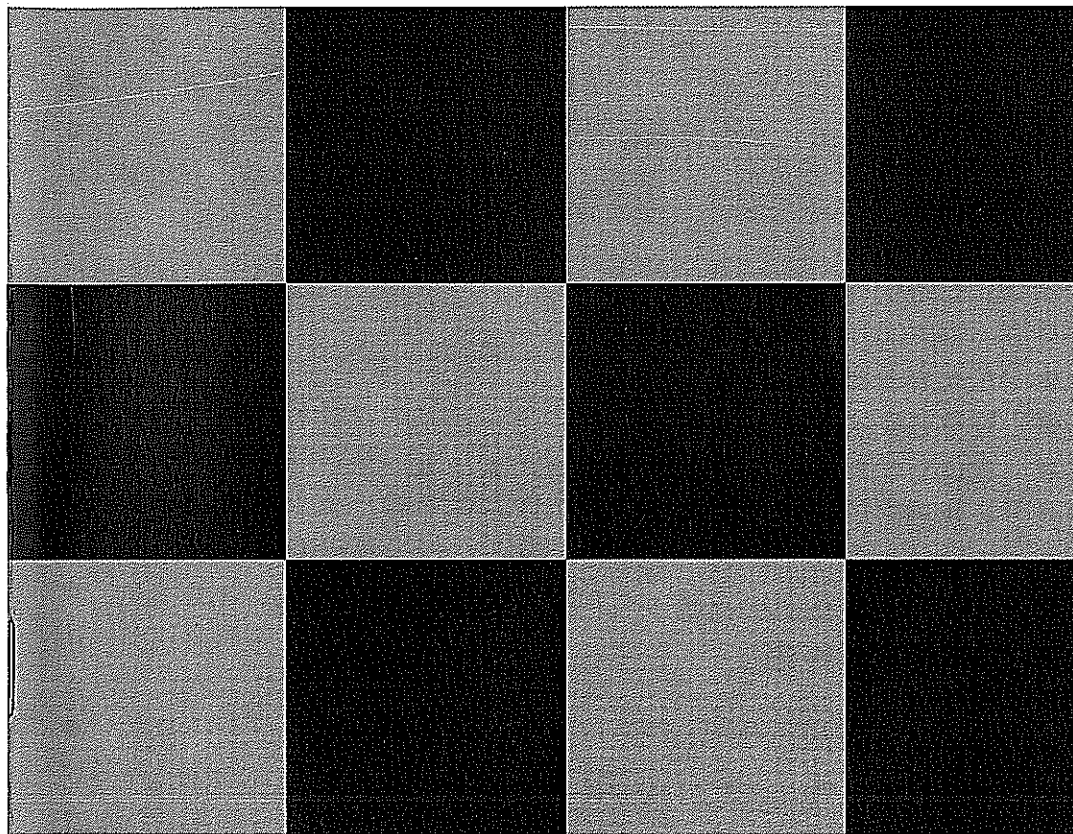
青山醫院 12/2006

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

# 青山醫院精神健康教育 《結伴同"療"·齊創新局面》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

## 抑鬱症



〈此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。〉

## 引言

此單張乃為下列人士而設：

- 對患有抑鬱症的親友不斷提供協助和支持而又不收酬勞的照顧者。
- 負責治療該患者的精神科醫生、家庭醫生及其他精神健康醫療隊伍成員。

這單張亦提議加強溝通和聯繫的方法，以求在診斷後維繫互相尊重及真正夥伴合作的關係。

## 給照顧者

### 關於抑鬱症

大部分人都曾經有不開心的時候，但若果這個情況持續數星期，以及影響他的日常生活，就需要專業援助。

### 行為上的突變

作為一個照顧者，你可能會發覺他：

- 在大部份時間不快樂
- 對自己失去信心
- 表達自己的內疚、羞愧及覺得自己無價值
- 暴躁
- 淚流滿面
- 失去食慾或比正常吃得多
- 睡眠規律的轉變
- 極度疲倦
- 難於集中精神
- 對生活失去興趣，包括性方面的興趣
- 提及自殺

## 作出診斷

透過與病者及親友傾談，專業人士會知道更多關於患者的背景及最近發生的事。撇除了其他的可能原因後（包括生理健康問題），就會作出輕度、中性或重性抑鬱症的診斷。

## 治療

抑鬱症是一種可成功治愈的疾病。此症可被某些生活所發生的事誘發出來，或是沒有任何可識別的原因。大部份的人由家庭醫生治療。有些人可能需要專科治療，包括轉介給精神科醫生、社區精神健康服務團隊、社康護士、社工、心理學家或職業治療師。每一百個抑鬱症病人只有大約一個需要入院治療。

### 可提供的治療包括：

- 傾訴治療（例如輔導和心理治療）
- 認知行為治療以幫助病者能夠對自己及他人有一個更正面的想法
- 藥物治療，例如抗抑鬱藥
- 自助，包括鬆馳技巧與練習
- 其他療法例如 St John's Wort

### 作為照顧者，你可怎樣做？

- 鼓勵他說出自己的感受
- 盡力作一個好的聆聽者
- 幫助他明白這是一個可治愈的疾病而不是他的個人錯誤
- 安慰他，讓他知道他的情況會有好轉
- 鼓勵他作定期活動及保持均衡飲食
- 鼓勵他接受專業援助
- 幫助他遠離酒精
- 若病人談及自殘或輕生時不要掉以輕心

### 作為照顧者，你可能會覺得：

- 對他的行為失去耐性

- 擔心你會失去從前你所認識的他
- 擔心能否應付及尋求幫忙
- 擔心將來，包括經濟問題
- 擔心精神病所帶來標籤
- 擔心他的安全及自殺的危機
- 因聆聽與照顧他而心力交瘁
- 把自己從正常社交孤立了

雖然照顧抑鬱病者是一項困難、有壓力及孤獨的工作，但是你可以得到支持及幫助。

### 給照顧者的提示

#### 與醫生及醫護人員建立一個良好的合作關係

醫生、其他專業人士、抑鬱症患者和照顧者之間保持良好的溝通是十分重要的，但需要付出時間與努力。病者與照顧者應全面參與任何有關治療與護理計劃的討論。照顧者應與所有照顧病者的職員建立良好的關係，以獲得持續支持及資訊。

#### 問醫生的問題

- 你可否解釋此診斷的意思？
- 在未來的日子我們會預計事情怎樣進展？
- 有甚麼可提供的治療？
- 你為甚麼選擇了某種治療？
- 藥物需要多少時間才可發揮效用？
- 病者需要服用藥物多久？
- 其他傾訴治療或認知行為治療有用嗎？
- 病者需要覆診的頻密程度？
- 有甚麼我們可以幫助自己的途徑？
- 病者可安全駕車嗎？
- 你有否一些關於抑鬱症及其治療方法的資料呢？如沒有，我們可

#### 從哪裏得到？

- 有否一些組織或社會服務可向我們提供幫助？
- 在辦公時間以外我們可向誰尋求協助？

緊記於離開前預約下次覆診日期。

定期覆診並在見醫生和精神健康服務人員前作好準備，可讓你和病者得到最好的治療及支持。

#### 建議在下次覆診前作一些準備

- 與病者討論任何新的擔憂、情緒、思想及行為的轉變
- 記下這些改變以及對藥物的不良反應，包括發生的日期
- 在覆診前與病者整理一下記錄的資料，一起找出最重要的要點
- 寫下三項你最關心的事並確保可在覆診時討論，並攜同你們其他的筆記

#### 你的關注可能包括：

- 徵狀與行為的轉變
- 藥物的副作用
- 病者的健康狀況
- 你自己的健康狀況
- 需要的幫助
- 病者何時可回復正常生活，包括工作及駕車？

#### 覆診期間

- 若你或病者對任何事情不明白，請隨便發問，亦應鼓勵病者多發言。
- 寫下筆記，並在最後告訴醫生你所明白的要點，以確保任何誤解與遺漏可作修正。

#### 資料保密

所有精神健康服務的專業人員都有責任去把病者的資料保密。如非得到病者的同意允許，我們會拒絕向照顧者透露有關患者的病情以及治

療進度的資料。然而，精神健康服務從業員相信讓照顧者參與是有益的，所以我們會鼓勵病者讓照顧者參與治療過程。（詳情可參閱此系列之「照顧者與精神健康私隱保密」單張。）

如醫生不願意讓你以照顧者身分參與商討，你可以：

- 詢問病者可否讓你陪同就診，或出席覆診中的部份時間
- 向其他參與治療的醫療人員尋求協助
- 與熱線聯絡，尋求協助
- 與本地的精神健康提倡人員聯絡

照顧病人之餘，也要好好照顧自己

- 與你所信任的朋友及家人分享擔憂
- 不要獨自承擔問題，應主動尋求協助
- 為自己及消閒活動預留時間
- 確保你有均衡營養及足夠的運動
- 如你有任何睡眠或情緒問題，就應該向你的醫生尋求治療
- 如有需要的話，向家庭支援工作人員尋求協助

## 給專業人士

作為服務抑鬱症患者及其照顧者的專業人員，我們希望下列的內容可作為對你們提供高質素服務的一些指引。

當你會見病人時，你有否：

- 分別會見病者及其照顧者，然後一同會見。

你有沒有足夠時間去：

- 聆聽、發問、聆聽
- 搜集病人的背景資料
- 詢問任何喪親之痛、被虐待或創傷性的事件

- 解釋你何以得到以下診斷
- 陳述病情的短期及長期的預期進展
- 預留時間讓病人及家屬提問及討論

在治療過程中，你有沒有：

- 提供有關所有治療，包括藥物、心理及自助的資料
- 談及有關藥物可能產生的副作用
- 談及如何滿足到病者及其照顧者的需要
- 談及一些正面的結果
- 詢問有關照顧者健康的事宜，包括生理上及情緒上的需要

須緊記的重點

- 照顧者可能需要休息時間
- 表明你會樂意與其餘的家人談及病者的情況
- 確保家人可在任何時間找到專業人士的協助
- 向他們提供辦公時間以外的查詢電話號碼
- 確保病者與其照顧者對照顧及治療有足夠資料
- 對抑鬱症及其治療有足夠的資訊
- 提供有關精神健康及照顧者團體的資料
- 當你書面回覆病人的醫護人員時，可以考慮複印一份給你的病人及其照顧者

其他資訊及協助

海外組織：

Royal College of Psychiatrists	<a href="http://www.rcpsych.ac.uk">www.rcpsych.ac.uk</a>
Depression Alliance	<a href="http://www.depressionalliance.org">www.depressionalliance.org</a>
MIND	<a href="http://www.mind.org.uk">www.mind.org.uk</a>
The Princess Royal Trust for Carers	<a href="http://www.carers.org">www.carers.org</a>