

抑鬱症



一成人口患抑鬱症

我們偶爾也會嘗到情緒低落的滋味，但抑鬱症患者的低落情緒卻會久久不退，影響其日常生活、家庭、社交和工作。世衛指出，高達一成人口患有抑鬱症，每人一生中有一至兩成機會患上此症，其中以女性更為高危⁽²⁾。據統計，香港有超過30多萬名患者，且有連年上升的趨勢，情況不容忽視⁽³⁾。

過份執著的性格和生活壓力、人際關係問題、疾病、喪偶等，都會增加抑鬱症的風險。

抑鬱症常見病徵⁽²⁾

思想方面

- 記憶力減退
- 精神難以集中
- 缺乏自信
- 難作決定
- 過份自責、內疚

情緒方面

- 長期情緒低落
- 對事物或以往的嗜好失去興趣
- 悲觀
- 有無助感、絕望感和罪惡感
- 緊張、煩躁、憂慮
- 有自殺傾向

- 孤僻、不願參與活動
- 動作緩慢
- 無心打扮
- 缺乏活力、無法享受人生
- 工作效率下降，經常請病假

行為方面

- 極易疲倦
- 食慾不振，亦可能食量增加
- 體重減輕，或會體重增加
- 失眠、早起，或會過度睡眠
- 性慾減低、不舉
- 多種原因不明的身體不適，如頭痛、腸胃失調、慢性疼痛及便秘等

身體方面

資料來源：

2. 世界衛生組織網頁：http://www.searo.who.int/en/Section1174/Section1199/Section1567/Section1826_8101.htm (擷取於2011年10月12日)

3. 醫院管理局智友站網站：http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tot/chronicdiseases_zone/details.html?id=175 (擷取於2011年10月12日)

