

# 我是否患有抑郁症？

## (Do I Have Depression?)

请仔细阅读以下资料以帮助您确定您是否患有抑郁症。但这并不能代替医生的诊断。

抑郁症令您常常感到悲伤或绝望。不同于一般的悲伤、悲痛或精神不振，抑郁症是一种需要治疗的医疗问题。如果您认为自己可能患抑郁症，请立即看诊医生进行诊断和治疗。抑郁症若不接受治疗，会更加严重。

如果您连续 2 周或更长时间出现以下至少 5 种症状且其中 1 种症状是悲伤或失去兴趣，则您可能患有重度抑郁症。您可能：

1. 感到悲伤、绝望或空虚。其他人可能注意到您看起来悲伤或泪流满面。
2. 对多数日常活动失去兴趣或无法从中获得快乐。
3. 由于对饥饿的感受发生变化而导致增重或减重。
4. 睡眠过多或不足。
5. 感到不安，无法静心或静坐并感到移动费力。
6. 始终感到疲惫。
7. 无故感到没有价值或内疚。您可能担心人们不喜欢你。
8. 难以集中注意力、记住事情或做出决定。

抑郁症的一个严重症状是考虑死亡和自杀。如果您或您关心的某人谈到自杀或感到绝望，请立即寻求帮助。

了解自杀的征兆，包括多次谈到死亡、把东西送人、或服用大量酒精或/和药物。如果您自身或亲近之人出现这些症状，请寻求帮助。

如果您症状较轻，您可能患有抑郁症且需要治疗。无论您有多少症状，寻求医生帮助十分重要。您越快进行治疗，快速痊愈的机会更大。



有多种类型的抑郁症，其症状和模式可能不同。症状和模式包括：

- 季节性情绪失调 (Seasonal affective disorder, SAD)。患有季节性情绪失调的人仅在每年中某一时间内感到抑郁，通常在秋冬季。
- 经前焦虑症 (Premenstrual dysphoric disorder, PMDD)。女性如果有规律的和严重的情绪及生理经前综合症且干扰日常生活，可能患有 PMDD。这类似于经前综合症 (premenstrual syndrome, PMS)，但症状更为严重。
- 产后抑郁症。女性在生产之后抑郁的可能患有产后抑郁症。
- 轻度抑郁症（慢性轻度抑郁症）指某人至少连续两年出现 2 至 4 种抑郁症症状。
- 双重抑郁症。指某人同时患有心境恶劣和严重抑郁症。
- 适应障碍与抑郁症。有时压力过大的情况会导致出现临时性抑郁症状，在危机结束后此类症状会得到缓解。

如果您在阅读此清单后认为自己患有抑郁症，请打印本清单，圈出您认为自己具有的症状。将本清单交给您的医生。

如果您的抑郁症与健康问题有关，如甲状腺功能减退，治疗疾病通常也能治疗抑郁症。药物滥用问题也可能造成抑郁症，在停用药物后会抑郁症也会好的。药物滥用也是抑郁症的一种征兆。

如果您刚刚失去至亲之人，您可能会出现与抑郁症相似的症状。出现悲伤、痛苦和悲痛的情绪是正常的，并且大多数人在数月之后会逐渐好转。但是如果您感到非常悲伤或抑郁，您的症状并未减轻，或您考虑杀死或伤害自己，请看医生。您可能需要治疗。

如需每周 7 天每天 24 小时护理咨询服务和一般健康信息，请拨打健康热线 (Health Link) 811。

**最后一次审查：2023 年 4 月 19 日**

来源：[myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca)

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。