第三步 用心聆聽

用心聆聽 與之同行 沒有人喜歡不開 心。抑鬱症就如

不是一個個人選擇。請避免:

- 否定對方的感受 「身邊有咁多人撐你·你唔應該覺得唔開 心囉。」
- 輕視對方的經歷 「唉·好小事啫·使咩咁在意喎?」 「唔使唔開心啦。」

先別急著去改變對方,嘗試設身處地去聆 聽對方的感受,並留心他此時此刻的需要。 可嘗試說:

「嗯·經歷咗咁多嘢·我知你好唔開心。」 「我哋一齊去搵幫手·慢慢嚟·我會陪住你。」

結語

當一個人經歷抑鬱情緒,有時會失去 求助的動力。這時候,家人和朋友鼓 勵和陪伴對方接受評估和治療,是復 元中重要的一環。

如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃,請瀏覽 www.jcwow.org

電郵地址 info@jcwow.org

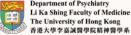
查詢電話 3917 9559



捐助機構









賽馬會思妍婦女精神健康計劃 Jockey Club Mental Wellness Project for Women

積極面對 負面情緒 與抑鬱



協辦機構











引言

香港都市生活步伐急速、人們要同時兼顧工作、家庭等事情。如果無法適當地處理過多壓力,負面情緒的積累可能會導致抑鬱。本地調查顯示,抑鬱症影響著近3%的香港人。經歷抑鬱症的人大多長期面對極大的精神壓力。

在這種情況下,身體會產生過量的壓力 荷爾蒙,它會損害腦部管理情緒、動力、 睡眠及食慾等功能的部位,令人難以感 受快樂和對事物提不起勁。情況就好像 當人長時間在酷熱環境下工作或活動, 身體調節體溫的功能受到破壞,我們就 可能會中暑了。 經歷抑鬱症的人大部分時間都情緒低落,或者感到空虛、絶望。他們會對一向享受的事物失去興趣,甚至會不想跟人接觸。身體狀況上也可能會受到影響,例如會很易疲倦,思考能力或集中力下降,就算簡單的事情都難以下決定,而睡眠和胃口都可能會起以下決定,而睡眠和胃口都可能會起少人增或大減。他們或會為很多事情而自責,覺得自己沒有價值,失去自信,甚至出現自殺的念頭。

若上述某些情況持續一段時間, 並且影響到日常生活,請考慮尋 求專業人士的意見。





若你留意到自己或身邊的人遇到類似情況,可以怎樣做呢?

第一步 專業評估

身體出現不適,我們會去找醫生接受診斷,對 症下藥。同樣地,若你懷疑你或身邊的人正受 抑鬱情緒困擾,請及早接受醫生或臨床心理學 家的專業評估,以防止情況惡化。

第二步 合適治療

若評估後發現有治療需要的話,現時有不少臨床實證的治療可有效治療抑鬱症。

• 心理治療

醫護人員會先了解當事人的情況,再共同訂立 一套治療計劃。透過讓當事人了解情緒、行為 和思想之間的關係,循序漸進地改變其負面思 想及行為模式,同時學習處理壓力及情緒的技 巧,從而建立一個更健康的生活模式。

• 藥物治療

醫生會視乎需要處方藥物。

