

## 第三步 用心聆聽 與之同行

沒有人喜歡不開心。抑鬱症就如所有疾病一樣，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，使咩咁在意啲？」  
「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](http://www.jcwow.org)

電郵地址  
[info@jcwow.org](mailto:info@jcwow.org)

查詢電話  
3917 9559



捐助機構



主辦機構



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



Early Psychosis Foundation  
思覺基金會

香港婦女中心協會  
Hong Kong Federation of Women's Centers



New Life  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會



## 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、絕望。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變化，大增或大減。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。