

DEPRESSION

根據美國的統計，若不計年齡，憂鬱症發生在女性的指數為 20 到 25%，在男性則為 7% 到 12%。若以全球的角度來看，地球上有超過 322 億人在和憂鬱症對抗著。「憂鬱」在這個世代是遠比你想像的普及所以我們應該更重視它的存在與影響。

「憂鬱症」會因每個人的表現和個性而有不同的樣貌，它泛指一個人持續感受到「悲傷、寂寞、沉重和抑鬱不樂超過兩週」且並無好轉的跡象，甚至已影響到正常上班、上課等日常機能。

在亞洲人的文化中，人們常把「憂鬱」汙名化，認為是抗壓性不夠所導致。生活中總有些事會讓你覺得情緒低落、很難過、甚至不想面對人群、與人交際。但憂鬱症並非只是這樣，它是一種慢性的心理壓力，不只是感覺擔憂及抑鬱，它會影響你其他心理與生理的運作。有時候你可能還會想嘗試傷害自己或尋求更激烈的手段來幫助自己逃離這種情緒。若你發現出現以下徵兆時，請記得：不要害怕自己是一個人，尋求專業的協助才能盡早改善唷


“我不想再聽到這種嘗試後再嘗試的話，我只想要找到根治的方法。我以前也曾經可以的。我真的好累，我才 20 歲，但我對人生已感到疲憊” — Elizabeth Wurtzel



憂鬱症該注意的警訊：

- 食慾不振或體重無預警下降
- 無法專注或做決定
- 無法入眠或是睡太多
- 身體出現持續的痠痛、頭痛、痙攣、或消化不良的問題
- 喪失對以往熱衷事物的興趣
- 容易疲憊和沒有活力
- 心理上持續出現無力感、覺得自己沒有價值、對事情的發展不抱任何正面希望
- 相較以往，頻繁出現想傷害自己或傷害別人的言語或行為

3 個幫你走出憂鬱的方法：

- 盡量與你信任的人(家人、朋友、情人)保持固定的聯繫或交流 
- 相信語言的力量，瞭解「你不是一個憂鬱的人」而是「一個現在正與憂鬱抗戰的人」
- 先寫下負面的情緒，等沉澱後再來判斷這些是否屬實

亞洲人身心健康計畫提供「免費」的一對一中文諮商服務唷！如果你生活上遇到什麼問題或有憂慮症相關的煩惱，歡迎來電/來信洽詢



亞洲人身心健康推廣計畫



Asianwell@kcceb.org



(510) 547-2662



99 Callan Avenue, San Leandro, CA