

Yellow  
Brick  
Road



# 拨云 见日

抑郁疏导指南

## 您担心所关爱的人可能感到抑郁吗？

您是否担心如何讨论这个问题并提出您的忧虑？也许您认为您的亲人可能需要更多支持。

抑郁症可以让受其影响的人（包括其家庭）感觉非常孤立无援。

但事情并非一定如此。

我们在这里帮助您和您关爱的人，为他们的精神疾病提供所需要的支持。



## 什么是抑郁症？

抑郁是一种持续地感到悲伤和绝望的状态。它可以是情绪持续低落，甚至对曾经喜欢的活动都失去兴趣。

有时候，这种情绪是没有理由的，自己也不知道为什么会感觉低落、悲伤或沮丧。他们就是这么感觉。

要记住抑郁不是抑郁者自己的错，懂得这一点非常重要。

抑郁症通常与焦虑有关。本系列中的有关焦虑的小册子很值得一读，看看它是否对您有帮助。

## 如何识别抑郁症？

感觉抑郁的人会发现思考事情非常困难，他们的头脑似乎无法休息和恢复。

## 他们可能会觉得：

- 极端缺乏动力和缺乏完成任务的精力
- 麻木或缺乏情绪
- 不安或无法静坐
- 不能专注于任何一件事
- 喜怒无常，容易恼火
- 绝望或时刻觉得不知所措
- 就像他们只想一个人待着不被打扰
- 紧张、焦虑、不安
- 恐惧有可怕的事情会发生

## 他们可能：

- 对每件事的想法都是消极的
- 认为自己是失败者
- 认为自己不能像以前那样应对或完成任务。
- 不再关心那些通常对他们重要的人和事。

## 抑郁和悲伤有什么不同？

抑郁不仅仅是悲伤，区别并不在于感觉低落的程度。

区别在于负面情绪持续多久，对身体的影响，以及对日常生活的的影响。

### 1. 抑郁症不需要导火线来引发

悲伤是每个人在人生中某些时刻都会经历的一种正常情绪。它通常是由特定情形、人物或事件引起的，例如一段关系结束、丧事、被隔离或失业。

然而，当涉及到抑郁症时，不需要这样的导火线。

患有抑郁症的人对每件事都感到悲伤或绝望。他们也许完全有理由应该感到快乐，但他们失去了体验快乐或感到幸福的能力。

### 2. 抑郁带走了所有的兴趣和快乐

人在悲伤时，可能会低落和沮丧一两天，但仍然有能力享受简单的东西，如看最喜欢的电视节目，吃喜欢的食物，或跟朋友在一起。

得了抑郁症情况就完全不一样了。

即使是他们曾经喜欢的活动，也不再让他们感到有趣或愉快。

### 3. 抑郁症扰乱饮食和睡眠模式

人在悲伤时，仍然可以像平时一样地睡觉，保持做事的动力，并任然有食欲。

而抑郁症则会引起饮食和睡眠模式的严重絮乱，还有整天不想起床。



## 抑郁症有不同的类型

### 1. 严重抑郁 (临床抑郁症)

### 2. 恶劣心境 (持续性抑郁症)

恶劣心境是一种长期的抑郁症。这种抑郁症可持续多年，会干扰日常生活、工作和人际关系。

处在恶劣心境中的人可能被视为忧郁、悲观或爱抱怨，而实际上他们正在应对慢性精神疾病。

迹象和症状包括：

- 即使在非常欢乐的场合也难以感到快乐
- 随着时间的推移，症状时断时续，病情强度不稳定
- 症状通常每次不会消失两个月以上

### 3. 产后抑郁症 (产褥期抑郁症)

分娩后出现悲伤的感觉和长时间的哭泣被称为“产后忧郁”。产后忧郁症是常见的，这归因于荷尔蒙的变化，并可能在一两个星期内消失。

大约七分之一的女性会出现悲伤、焦虑或忧虑等症状，这些症状持续数周。这些妇女可能患有产后抑郁症（PPD）。

迹象和症状包括：

- 每天大多数的时候都情绪低落或沮丧，为期几个星期或更长
- 与家人和亲朋好友感觉疏远、分离
- 对活动（包括性爱）失去兴趣
- 饮食和睡眠习惯改变
- 一天大部分时间都感到疲倦
- 感到烦躁易怒
- 感觉焦虑、担心，惊恐发作或心烦意乱

### 4. 季节性情感失调 (SAD)

季节性情感失调（SAD）是一种与季节变化相关的抑郁症。患有季节性情感失调的人，其症状每年在大约相同的时间开始和结束。

对许多人来说，症状从秋天开始，一持续到冬季，尽管也有在春天或夏天发病的。

迹象和症状包括：

- 绝望
- 疲劳
- 对活动失去兴趣或乐趣
- 症状开始表现温和，而随着时间的推移越来越严重

那些在冬天经历情感失调的人也注意到以下独特的症状：

- 胳膊和腿感觉沉重
- 频繁睡过头

- 渴望吃碳水化合物/体重增加
- （夫妻）关系出问题

### 5. 躁狂抑郁症

这是双相情感障碍的另一个名称。这种抑郁症这本小册子不做介绍。



## 谈话疗法

在新西兰，有很多种不同的谈话疗法用以治疗抑郁症。

以下是现有的不同类型的谈话疗法的列表：

- 心理辅导
- 阅读疗法
- 认知行为疗法
- 家庭治疗
- 激励性的面谈
- 心理治疗
- 辩证行为疗法
- 人际心理治疗
- 解决问题疗法
- 多系统治疗

## 抑郁症药物 (抗抑郁药)

### 选择性血清素再吸收制剂 (SSRIs)

SSRIs是最常见的处方类抗抑郁药。它们影响大脑中的血清素，对大多数人来说副作用可能更少。

SSRIs可以包括西酞普兰 (Celexa)，艾司西酞普兰 (Lexapro)，氟西汀 (Prozac)，帕罗西汀 (Paxil)，和血清素 (Zoloft)。

### 血清素和去甲肾上腺素再摄取抑制剂 (SNRIs)

SSRIs是最常见的处方类抗抑郁药。

SNRIs 可包括度洛西汀 (Cymbalta)、琥珀酸去甲文拉法辛 (Pristiq)、左旋米那普仑 (Fetzima) 和文拉法辛 (Effexor)。

### 去甲肾上腺素-多巴胺再摄取抑制剂 (NDRIs)

安非他酮 (Wellbutrin) 是最常见的 NDRI类处方药。它的副作用比其它抗抑郁药少，有时用于治疗焦虑。

### 三环类抗抑郁药

三环类药物比其他类型的抗抑郁药的副作用多，因此除非其他药物无效，否则不太可能当作处方药开给患者。

例如阿米替林 (Elavil)，地昔帕明 (Norpramin)，多虑平 (Sinequan)，丙咪嗪 (Tofranil)，去甲替林 (Pamelor)，和普罗替林 (Vivactil)。

## 如何向焦虑中的亲人提供支持？

抑郁可以是一种令人非常孤立和孤独的病情。知道别人在想着你真的可以振奋您的精神。

虽然看起来像没做多少，但是保持耐心、一起从事活动和勤于联络，其作用可能很大。提供支持的简单方法包括：

- 一起喝杯咖啡或一起散步
- 看有趣的视频
- 听音乐
- 逛街
- 打电话或发短信打招呼
- 让你所关爱的人知道您是一个可以推心置腹地交谈的人

人在感到抑郁时，通常不想出门做任何事情，什么都感觉太麻烦了。要记住，提供支持不是让抑郁的人去做事。

**而是鼓励他们和您一起做点事。**

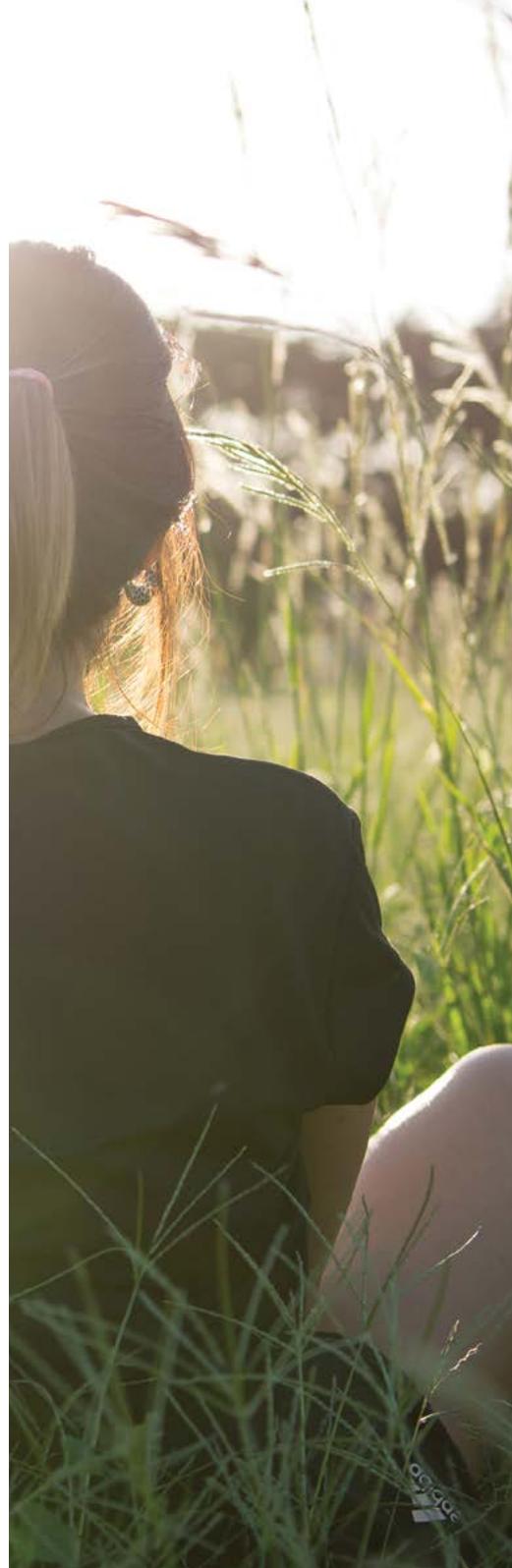
## 耐心一点，一天做一件事就好

关心和帮助抑郁症患者并不容易，尤其是当您有这么多的好想法。

重要的是要记住，即使没有抑郁症的人有时也不想和朋友一起从事活动。

以前可能有用的方法这次可能无用。

**抑郁症需要一个过程慢慢地康复。  
耐心点，一天做一件事就好。**



## Yellow Brick Road (黄砖路) 可以帮助您

我们每天都要努力确保家人感到有人倾听他们讲话、有人支持他们、援助他们，并最终令他们自信满满地迎接即将面临的挑战。

如果您担心家人正遭受焦虑的折磨，我们的家庭支援人员可以通过提供支持、信息、教育和宣传等服务来为您提供帮助，例如：

- 倾听您的忧虑和问题
- 制定行动计划，帮助您所关爱的人逐渐康复
- 提供书籍、文章以及有关在当地可以获得哪些服务的信息
- 可以提供支持的团体

**我们的服务是免费和保密的。  
立即联系我们，了解更多信息。**

**人人为我，我为人人；  
这样才能带来变化。**

**这事关每一块砖，有砖才有墙。**

“黄砖路”是一个全国性的组织，  
专门为家人出现精神问题的家庭提供支持。

与新西兰各地的人们合作了40年，我们的经验告诉我们，如果有亲人遭受精神困扰的家庭得到正确的支持和援助，那么他们的亲身经历将提高整个家庭的福祉。

积极的变化是我们关注的唯一的焦点。  
通过合作，我们可以帮助您活力满满。



Supporting families  
towards mental wellbeing

北部地区

0800 732 825

北岛中部

0800 555 434

南岛

0800 876 682

[yellowbrickroad.org.nz](http://yellowbrickroad.org.nz)