



抑郁症

这是什么?

抑郁症是一种影响情绪的精神健康疾病。六分之一的人会在一生中的某个时候患上抑郁症。许多抑郁症患者还有焦虑症。

抑郁症有轻度到重度的不同级别。接受治疗的人中有一半会在六个月内开始感觉好转。抑郁症的症状包括:

- 感到非常悲伤、平淡无味或麻木
- 对通常喜欢做的事情也失去乐趣
- 体重因多吃或少吃而发生变化
- 睡眠困难

家庭医生现在会做些什么?

家庭医生会进行精神健康评估。医生会询问有关你的情绪、想法和健康史的问题。医生还可能会问你什么时候开始有这种感觉的。有些人会因为生活中发生的事情而患上抑郁症。有些人会无缘无故地开始感到抑郁。

许多患有抑郁症的人都有自残或自杀的念头。家庭医生会评估你伤害自己的风险。医生的主要目标是确保你的安全并为你提供支持。重要的是你要如实回答这些问题,即使考虑这些问题可能很困难。

家庭医生可能会建议一些治疗方法,包括:

- 与心理学家或心理咨询师进行谈话治疗
- 药物(如抗抑郁药)
- 生活方式改变(饮食、运动、饮酒或毒品使用)

医生可能会将你转诊给心理咨询师或精神科医生。如果家庭医生认为你有安全风险,会将你转介到本地的精神健康服务机构。这是法律要求的。

家庭医生将来会做些什么?

家庭医生会想要至少再见你一次进行检查。医生可能还希望在你第一次就诊后定期见你,以查看你对治疗的感受。如果你感觉不舒服,家庭医生可能会将你转诊给心理咨询师或精神科医生。

如果家庭医生开了药,医生还会查看是否有帮助。家庭医生可能会从较低的剂量开始,并且在这段时间内增加剂量以找到合适的剂量来帮助你。

现在需要帮助吗?

如果你觉得生活不值得活下去,
请致电以下服务:

生命热线

13 11 14

新州精神健康热线

1800 011 51

走出抑郁(Beyond Blue)

1300 22 4636

自杀回电服务

1300 659 467

我应该什么时候叫救护车?

如果你的生命处于危险之中,请立即拨打三个零(000)。



抑郁症

我能做些什么？

在这段时间里，可以做很多事情来帮助自己，包括：

- 健康饮食、运动和充足睡眠
- 避免饮酒或使用其他毒品
- 写日记，以便可以跟踪你的想法以及哪些治疗方法有效
- 为即将到来的预约设置提醒
- 继续对家庭医生讲实话，即使情况变得更糟



我可以问医生什么问题？

- 我怎么知道我是抑郁还是只是悲伤？
- 有没有药物可以帮助我感觉更好？
- 这些药物的副作用有哪些？
- 当我感到沮丧时，可以找谁？
- 在哪里可以获得更多帮助？
- 我应该关注哪些症状？



都有哪些支持？

悉尼西南区本地卫生区设有本地精神健康诊所。这些诊所是为有较严重精神健康问题的人服务的。你也可以向家庭医生咨询You In Mind服务。

其他支持包括：

通往健康: 致电 1800 595 212，星期一至星期五上午 8:30 至下午 5 点（公众假期除外）

Headstart: 访问 headstart.org.au，为你的特定需求寻求帮助

NewAccess: 访问 beyondblue.org.au 以获取保密的精神健康指导计划

要查找更多支持，请[在此查看](#)或下载SWSPHN拨款的初级精神健康、自杀预防和毒品和酒精服务目录。

如果治疗没有帮助，家庭医生还可以将你转诊给私人精神科医生。

在哪里可以了解更多信息？

- 走出抑郁（Beyond Blue）– 什么是抑郁症？ : beyondblue.org.au
- 黑狗研究所 – 抑郁症信息单: blackdoginstitute.org.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative