

当它不仅是忧郁时:

理解抑郁



什么是抑郁?

- 抑郁症是一种医学疾病（就像糖尿病或心脏病一样），而不仅是感到悲伤或不快乐。
- 有时感觉低落是正常的。但是如果您在超过两个星期的大部分时间里都感到情绪低落，可能就不是情绪低落那么简单，而是情感健康出了问题。¹

抑郁症是什么样子的?

情绪-感到空虚、悲伤或焦躁¹

行为-感到焦虑，无法集中精力或有自杀的想法³

身体健康-睡眠失衡、缺乏精力或食欲不振¹

如何预防？²

- 积极
- 饮食均衡
- 养成良好的睡眠习惯
- 关注积极的方面
- 与医疗保健专业人员见面

我在哪里能 获取帮助?



有关抑郁症和其它精神健康的资源和援助，
请查询您所属的社区并联系以下这些服务
机构。

ConnexOntario

一周七天，24小时服务。提供保障个人隐私的、免费的有关整个安大略省精神健康、戒瘾和戒赌的信息。

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

加拿大老年人心理健康联盟

www.ccsmh.ca 289-846-5383

加拿大心理健康协会

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

成瘾和心理健康中心

www.camh.ca 1-800-463-2338

社区信息中心

www.211Ontario.ca Dial 211

安大略省情绪障碍协会

www.mooodisorders.ca 1-888-486-8236

老年人活跃生活中心

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>

1-888-910-1999

资源

抑郁指南

<http://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/depression-guide-en.pdf>

老年人的抑郁

<https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>

参考资料

1. 加拿大情绪障碍协会。(无日期)。老年人抑郁。取自: <https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>. Accessed February 5, 2020.
2. 成瘾和心理健康中心。(2013)。抑郁: 信息指南。加拿大国家图书及档案馆出版编号。
3. Casey, D. A. (2017)。老年人抑郁: 一种可治疗的疾病。 *初级护理*, 44 (3), 499-510.