

當它不僅是憂鬱時:

理解抑鬱

什麼是抑鬱？

- 抑鬱症是一種醫學疾病（就像糖尿病或心臟病一樣），而且它不僅是感到悲傷或不快樂。
- 有時感覺低落是正常的。如果您超過兩個星期在大部分時間裡都感到低落，可能還會有其他事在發生。¹

抑鬱症是什麼樣子的？

情緒 - 感到空虛、悲傷或易怒¹

行動 - 感到焦慮，無法集中精力或有自殺的想法³

身體健康 - 睡眠問題、精力缺乏或食欲不振¹



我如何能保持健康？²

- 積極
- 飲食均衡
- 養成好的睡覺習慣
- 關注積極的方面
- 與醫療保健專業人員見面

我在哪裡能得到幫助?



有關抑鬱症及健康的資源及援助，請查詢您所在的社區及聯繫以下的社區服務機構。

ConnexOntario

每周七日，廿四小時，免費提供保障個人隱私的有關整個安大略省精神健康、成癮和賭癮服務的資訊。

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

加拿大老年人心理健康聯盟

www.ccsmh.ca 289-846-5383

加拿大心理健康協會

<https://ontario.cmha.ca/>

1-800-875-6213

成癮和心理健康中心

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

社區資訊中心

www.211Ontario.ca Dial 211

安大略省情緒障礙協會

www.mooodisorders.ca

1-888-486-8236

老年人活躍生活中心

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

1-888-910-1999

資源

抑鬱指南

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

老年人的抑

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

參考資料

1. 加拿大情緒障礙協會 (無日期)。 *老年人抑鬱*。取自: <https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>。 Accessed February 5, 2020.
2. 成癮和心理健康中心。 (2013)。 *抑鬱：資訊指南*。加拿大國家圖書及檔案館出版編號。
3. Casey, D. A. (2017)。 *老年人抑鬱：一種可治療的疾病*。初級護理, 44(3), 499-510。