



抑郁症

Depression

什么是抑郁症？

大部份人都有过情绪低落的时候。短期的情绪低落是正常的，特别是在某些棘手的或压力大的事件发生之后。然而，如果这样的低落情绪一直持续并影响到您的日常生活，您可能患有抑郁症。抑郁症可以造成严重的精神痛苦。

抑郁症和糖尿病

糖尿病患者出现抑郁症症状的可能性比没有糖尿病的人群高。可能的因素有多种：

- 对疾病的认知程度不高
- 难以控制糖尿病
- 逐渐难以控制自己的生活步调
- 感到似乎他人都无法理解自己或糖尿病
- 感到孤独
- 与自己的医生关系生疏
- 缺乏言语表达能力
- 感到无法将西方的治疗方式融入自己的生活
- 在对待中西药的想法上存在差异
- 感到似乎自己的糖尿病成为亲友的负担

抑郁症可以造成患者对包括服用药物、检查血糖值和健康饮食在内的自我照料失去动力。未能好好控制糖尿病亦可能使患者感到更加失望。如果不及时治疗，抑郁症会令患者进入一个对情绪和糖尿病都不利的恶性循环中。

糖尿病也可能引发类似于抑郁症的症状。假如您的血糖值太高或太低，您可能感到疲乏或焦虑，您的饮食或睡眠也有可能发生变化。如果您感觉自己可能有抑郁症的症状，请及时向您的医护团队咨询。



抑郁症 — 续

Depression – continued

症状

如果您担心自己可能患有抑郁症，请检查是否有以下症状：

- 不再喜欢自己曾经享受的事物
- 难以入睡，常在夜间醒来；或者比平时更嗜睡，连在白天也如此
- 相较于平时很早醒来并难以继续入睡
- 比平时的食量更大或更少，导致体重的迅速增加或减少
- 由于杂念的不断干扰而难以专注于电视节目或书籍当中
- 持续的疲乏感
- 时常感到焦虑，或难以久坐
- 感到自己“什么事都做不好”并担心自己是他人的负担
- 感到晨间是一天之中感觉最差的时段
- 想结束自己的生命或在思考伤害自己的方式

如果您有过以上的任何症状超过两周时间，那么是时候寻求帮助。

采取控制

由于糖尿病可以引发类似于抑郁症的症状，与自己的医生交谈来排除抑郁症以外的症状成因尤为重要。请勿在未与你的医护团队商讨的情况下私自改变用药。

如果您与您的医生认定没有造成你抑郁的生理成因，那么行为健康专家或许可以帮助到您。治疗方法包括心理治疗和药物治疗。

如果您认为您有抑郁症，请不要独自忍受。越早寻求帮助，抑郁症和糖尿病得到控制的可能性就越大。

参考资料: www.diabetes.org