



抑鬱症

Depression

甚麼是抑鬱症？

大部份人都有過情緒低落的時候。短期的情緒低落是正常的，特別是在某些棘手的或壓力大的事件發生之後。然而，如果這樣的低落情緒一直持續並影響到您的日常生活，您可能患有抑鬱症。抑鬱症可以造成嚴重的精神痛苦。

抑鬱症和糖尿病

糖尿病患者出現抑鬱症症狀的可能性比沒有糖尿病的人群高。可能的因素有多種：

- 對疾病的認知程度不高
- 難以控制糖尿病
- 逐漸難以控制自己的生活步調
- 感到似乎他人無法理解自己或糖尿病
- 感到孤獨
- 與自己的醫生關係生疏
- 缺乏言語表達能力
- 感到無法將西方的治療方式融入自己的生活
- 在對待中西藥的想法上存在差異
- 感到似乎自己的糖尿病成為親友的負擔

抑鬱症可以造成患者對包括服用藥物、檢查血糖值和健康飲食在內的自我照料失去動力。未能好好控制糖尿病亦可能使患者感到更加失望。如果不及時治療，抑鬱症會令患者進入一個對情緒和糖尿病都不利的惡性循環中。

糖尿病也可能引發類似於抑鬱症的症狀。假如您的血糖值太高或太低，您可能感到疲乏或焦慮，您的飲食或睡眠也有可能發生變化。如果您感覺自己可能有抑鬱症的症狀，請及時向您的醫護團隊諮詢。



抑鬱症 — 續

Depression – continued

症狀

如果您擔心自己可能患有抑鬱症，請檢查是否有以下症狀：

- 不再喜歡自己曾經享受的事物
- 難以入睡，常在夜間醒來；或者比平時更嗜睡，連在白天也如此
- 相較於平時更早醒來並難以繼續入睡
- 比平時的食量更大或更少，導致體重的迅速增加或減少
- 由於雜念的不斷干擾而難以專注於電視節目或書籍當中
- 持續的疲乏感
- 時常感到焦慮，或難以久坐
- 感到自己“甚麼事都做不好”並擔心自己是他人的負擔
- 感到晨間是一天之中感覺最差的時段
- 想結束自己的生命或在思考傷害自己的方式

如果您有過以上的任何症狀超過兩週時間，那麼是時候尋求幫助。

採取控制

由於糖尿病可以引發類似於抑鬱症的症狀，與自己的醫生交談來排除抑鬱症以外的症狀成因便尤為重要。請勿在未與你的醫護團隊商討的情況下私自改變用藥。

如果您與您的醫生認定沒有造成你抑鬱的生理成因，那麼行為健康專家或許可以幫助到您。治療方法包括心理治療和藥物治療。

如果您認為您有抑鬱症，請不要獨自忍受。越早尋求幫助，抑鬱症和糖尿病得到控制的可能性就越大。

參考資料: www.diabetes.org