

General Facts

Depression is a common illness. Anyone can get it. Depression affects people from all cultures, rich and poor. It is not a sign of weakness. It can be treated. The most important thing: if you feel “down” a lot, tell your doctor. That’s the first step to start feeling better.

What is Depression?

Depression is a mood disorder. It isn’t just feeling “down”. It isn’t just feeling sad after a loss or when times are hard. Depression is a disease like diabetes or high blood pressure. It affects how you think and feel. If you feel “down” all the time for two weeks or more, you may be depressed. Symptoms of depression include:

- Feeling sad, blue, or down in the dumps
- Being unable to enjoy activities you used to enjoy
- Feeling either slowed down or restless
- Having trouble sleeping, or sleeping too much
- Feeling lack of energy or feeling tired all the time
- An increase or decrease in appetite or weight
- Having problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thinking about death or suicide

If I'm Depressed, What Can Be Done About It?

The good news is that **depression can be treated**. A Mental Health Professional can help you with counseling and/or medicine. You can help your Mental Health Professional by:

- Telling him/her how you really feel
- Asking questions
- Following the treatment you and your doctor decide is best for you
- Getting a physical examination from your Primary Care Physician

一般常識

憂鬱症是一種常見疾病。任何人都可能患憂鬱症。憂鬱症影響到各種文化背景的人，不分貧富貴賤。患憂鬱症並非軟弱的表現；憂鬱症是可以治療的。最重要的是：如果您感覺非常“消沉”，請告訴您的醫生。這是獲得好轉的第一步。

什麼是憂鬱症？

憂鬱症是一種情緒紊亂症。它不僅僅是感覺“消沉”。它不僅僅是蒙受損失後或時世艱難時感到的悲傷。憂鬱症像糖尿病或高血壓一樣，是一種疾病。它影響患者的思維和感覺。如果您連續兩個星期或更長時間都感到“消沉”，您可能患有憂鬱症。憂鬱症的症狀包括：

- 感覺悲傷，沮喪或垂頭喪氣
- 以往喜歡的活動現在也不喜歡了
- 感覺動作慢下來了或煩躁
- 睡眠不好或睡眠過多
- 感覺沒有精力或老是感到很累
- 食慾或體重的增加或減少
- 不能集中注意力、思考、記住事情或做出決定
- 覺得自己沒用或感到內疚
- 覺得沒有希望
- 想到死亡或自殺

如果我有憂鬱症，我該怎麼辦？

好消息是，**憂鬱症是可以治療的**。一位精神健康醫務人員能夠為您提供心理諮詢及/或藥物。您可以透過以下方式幫助您的精神健康醫務人員：

- 告訴他/她您的真實感覺
- 提出問題
- 遵循您和您的醫師所決定的最好治療方法
- 在您的初級保健醫生處做一次體格檢查

欲知關於憂鬱症的更多資訊，請撥打電話：

National Alliance on Mental Illness www.nami.org/index.html

載有憂鬱症和其他精神疾病資訊；有關憂鬱症的州和聯邦法律、期刊論文和資料表等。並附患者教育資源索引。

Depression and Bipolar Support Alliance www.dbsalliance.org

載有關於不同類型的憂鬱症，青春期憂鬱症，患者治療成功事例以及臨床試驗等資訊。提供當地分會、教育計畫、最新發佈的藥物和治療方法以及活動日程的詳細情況等。

Mental Health America www.nmha.org

或致電：1-800-969-6642

載有鑑別憂鬱症、症狀、常見問題、治療類型、婦女憂鬱症問題、老年憂鬱症以及活動日程表等的資訊和資源。

National Institute of Mental Health www.nimh.nih.gov

或致電：1-866-615-6464

National Foundation for Depressive Illness www.depression.org

或致電：1-800-239-1265

NYC Department of Health & Mental Hygiene www.nyc.gov/health

載有一份「活動日程表」，其中有一節關於精神健康、酒精中毒和化學品依賴性的內容。並附有關輔導小組方面的資訊。

LIFENET Hotline

紐約市的保密危機干預、轉診介紹和資訊服務，每週7天，每天24小時提供服務。

英語：1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

西班牙語：1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

中文：ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

其他語言：1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

TTY（聽力障礙者）：1-212-982-5284

本刊所載內容不應取代您的醫生所提供的醫療和建議。根據您的個人情況，醫生可能會建議採取不同的治療方法。

來源：麥克阿瑟基金會憂鬱症和初級保健倡議。

MetroPlus Health Plan

160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

會員資訊：

1-800-303-9626

要獲得關於 MetroPlus Health Plan 的資訊，請致電：

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (CHI)

THINGS TO KNOW ABOUT DEPRESSION

有關憂鬱症的基本事實



 **MetroPlus**
Health Plan
1-800-475-METRO



WWW.METROPLUS.ORG