

## Things to Know About Antidepressant Medications

- Antidepressant medications help balance chemicals in the brain that can lead to depression.
- **Antidepressant medications are not addictive or habit-forming. They are not “uppers”, and they are not tranquilizers.**

## Treating Depression with Antidepressant Medications

- Antidepressant medications help most people who need them.
- It may take time for you and your Mental Health Professional to find the medicine that works best for you.
- You would start the medicine at a low dose. This gives your body time to get used to it. Your Mental Health Professional will then increase the dose slowly to find the best dose for you.
- Most people start to feel like their “old” selves after about 3-6 weeks.
- **It is important to go on taking the medicine just as the Mental Health Professional told you. Do this even if you feel better.**
- During the first 6-8 weeks, your Mental Health Professional will see you regularly to make sure the medicine is helping you, to check how much and how often you take the medication, and to watch for and fix any side effects.
- If your depression is better after 12 weeks, you should continue to take the medicine for 4-9 more months. This is to prevent your depression from coming back.
- People who have had two or more periods of depression may need to continue taking medication for a longer time.

## What Can You Do to Help Your Treatment Be Successful?

- Ask any questions that you may have about the medicine.
- Tell your Mental Health Professional about other medicines, including any herbal remedies, you take.
- Take the medicine exactly as your Mental Health Professional directs you.
- If you have any side effects or problems with the medication, tell your Mental Health Professional right away.
- Avoid alcohol and street drugs while you’re undergoing treatment.
- Tell your Mental health Professional how the medication is working for you. For example, are you feeling better yet?
- Keep all your appointments.

## 您需要瞭解的有關抗憂鬱藥物的資訊

- 抗憂鬱藥物有助於平衡大腦中可能導致憂鬱的化學物品。
- **抗憂鬱藥物不會成癮，也不會形成習慣。他們不是“興奮劑”，也不是鎮靜劑。**

## 用抗憂鬱藥物治療憂鬱

- 抗憂鬱藥物對大多數有需要的人有幫助。
- 您和您的精神健康醫務人員可能需要花一些時間來找到對您最有效的藥物。
- 開始時可服用低劑量。這使您的身體有一定的時間來適應藥物。您的精神健康醫務人員然後會慢慢地增加劑量，以便找到您的最佳劑量。
- 經過大約 3-6 個星期後，大多數人都開始覺得像是回到了以前沒有生病時候的狀態。
- **很重要是要按精神健康醫務人員的囑咐服藥。即使您覺得好一些了，也要遵照醫生的囑咐服藥。**
- 在開始的 6-8 個星期中，您的精神健康醫務人員將會經常來看您，確保藥物對您有用，檢查您服藥多少以及頻繁程度，留意並消除藥物的副作用。
- 如果經過 12 個星期後，您的憂鬱症有好轉，您應該繼續服用該藥物 4-9 個月。這是為了防止憂鬱症復發。
- 有過兩次或更多次憂鬱病史的患者可能需要更長時間服用藥物。

## 您能做些什麼以使您的治療獲得成功？

- 如果您對藥物有問題，應向醫務人員提出。
- 告訴您的精神健康醫務人員您所服用的其他藥物，包括草藥。
- 嚴格按照您的精神健康醫務人員的囑咐服藥。
- 如果您服用藥物後有任何副作用或問題，應立即告訴您的精神健康醫務人員。
- 治療期間，避免酒精和禁藥。
- 告訴您的精神健康醫務人員藥物對您的作用。例如，您感到好一些了嗎？
- 遵守所有的就診預約。

如需更多資訊，請聯絡：

**National Alliance on Mental Illness** [www.nami.org/index.html](http://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](http://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](http://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](http://www.nimh.nih.gov)

或致電：1-866-615-6464

**National Foundation for Depressive Illness** [www.depression.org](http://www.depression.org)

或致電：1-800-239-1265

**NYC Department of Health & Mental Hygiene** [www.nyc.gov/health](http://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. 3<sup>rd</sup> 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](http://www.MetroPlus.org)

02/07 (CHI)

# THINGS TO KNOW ABOUT ANTIDEPRESSANT MEDICATION

您需要瞭解的有關抗憂鬱藥物的資訊



 **MetroPlus**  
1-800-475-METRO Health Plan  
WWW.METROPLUS.ORG

