



輔導工作室

認識

輕鬱症

和

抑鬱症

人人都會有不開心的時候，有時甚至會持續一段較長時間。
但平日的不开心與患上情緒病有何分別？
除了較常聽到的抑鬱症外，你認識輕鬱症嗎？

我們邀請了精神科醫生，吳江漫醫生
為大家講解當中的分別，並分享相關的治療方法。

日常感到不开心與抑鬱病症有什麼分別？

對於平日不開心的情緒，我們可以用不同方式去處理或控制。

例如我們因為與朋友爭吵感到不开心，
若事情解決及關係和好後，不開心的感覺亦會減退。

但若是患上抑鬱症，即便事情解決後，
患者在日常生活期間仍然長期感到不开心，
亦無法控制此感覺。



輕鬱症和抑鬱症的分別？

輕鬱症和抑鬱症都是情緒病，
兩者的共同點都是處於不開心和抑鬱的狀況。

輕鬱症 徵狀較輕，患者較能維持日常生活和工作。

連續兩年或更長的時間，每日大部分時間感到心情抑鬱，
及同時出現以下兩項或更多狀況：

沒有胃口或大量進食	失眠或嗜睡	沒精打采或疲倦
感到自卑	難以集中或作出決定	感到絕望

抑鬱症 徵狀較多，而且病徵較為嚴重，亦會影響到日常生活。

連續兩個星期或以上，出現以下五項或更多狀況：

感到心情抑鬱	對大部分活動興趣減低	體重下降或增加
失眠或嗜睡	思考和動作遲緩	沒精打采或疲倦
覺得自己沒有價值	難以集中或作出決定	有自殺念頭

抑鬱病症往往會伴隨著其他情緒，例如焦慮、緊張、擔心等等，
亦會較容易躁動和發脾氣。

患者一天內的情緒經常轉變，但卻與當天經歷的事情無關，例如
早上一起床後，沒原因之下情緒非常低落。

此外，患者亦難有開心的感覺，甚至是對感覺麻木。病情嚴重時
會失去動力，無法維持日常生活和工作。



有何治療方法？

藥物治療

藥物有助平衡腦內分泌失衡的化學物質。
抗抑鬱藥物的副作用，如乾嘔、口乾、倦怠等
會出現得較快，但藥效則需要較長時間發揮。



一段時間過後，副作用會慢慢減退，藥物亦漸漸見效。
現時有些新藥比舊藥的副作用較小，讓患者更容易適應。
謹記不要突然停藥，應按醫生指示定時定量服藥。

腦電盪治療

當藥物治療效果不理想時，此方式對嚴重抑鬱症患者較為有效。

心理治療

心理治療例如認知行為治療
(Cognitive Behavioural Therapy, CBT)，
有助改善患者的負面思考和行為模式。



另外，維持良好的日常生活習慣如定時作息、恆常運動
(日常急步走路亦可) 有助改善病情。
運動可增加腦內安多芬，讓人感到快樂。

同時，家人和朋友對於患者的支持亦十分重要。

如何減低病情復發機會？

任何情緒病都有機會復發。
患者應多探索不同方式去減低病情復發機會，
例如病情穩定後，與醫生商討繼續服藥鞏固康復，
或與心理輔導員增加會面去加強心理健康。

患者停藥後亦應觀察自己的情況，若相關徵狀再次出現，便需約見醫生。