

## 本地支持

**NHS 精神健康**

0117 982 3209 | [www.awp.nhs.uk](http://www.awp.nhs.uk)

布里斯托市政厅心理健康链接

[www.bristol.gov.uk/social-care-health/mental-health-services](http://www.bristol.gov.uk/social-care-health/mental-health-services)

英国防止自杀协会 撒玛利亚会

116 123

請到我們的臉書

求助热线 0808 802 0012 | [chinesecws.org.uk](http://chinesecws.org.uk)

社区访问支持服务（**Community Access Support Service**，简称**CASS**）

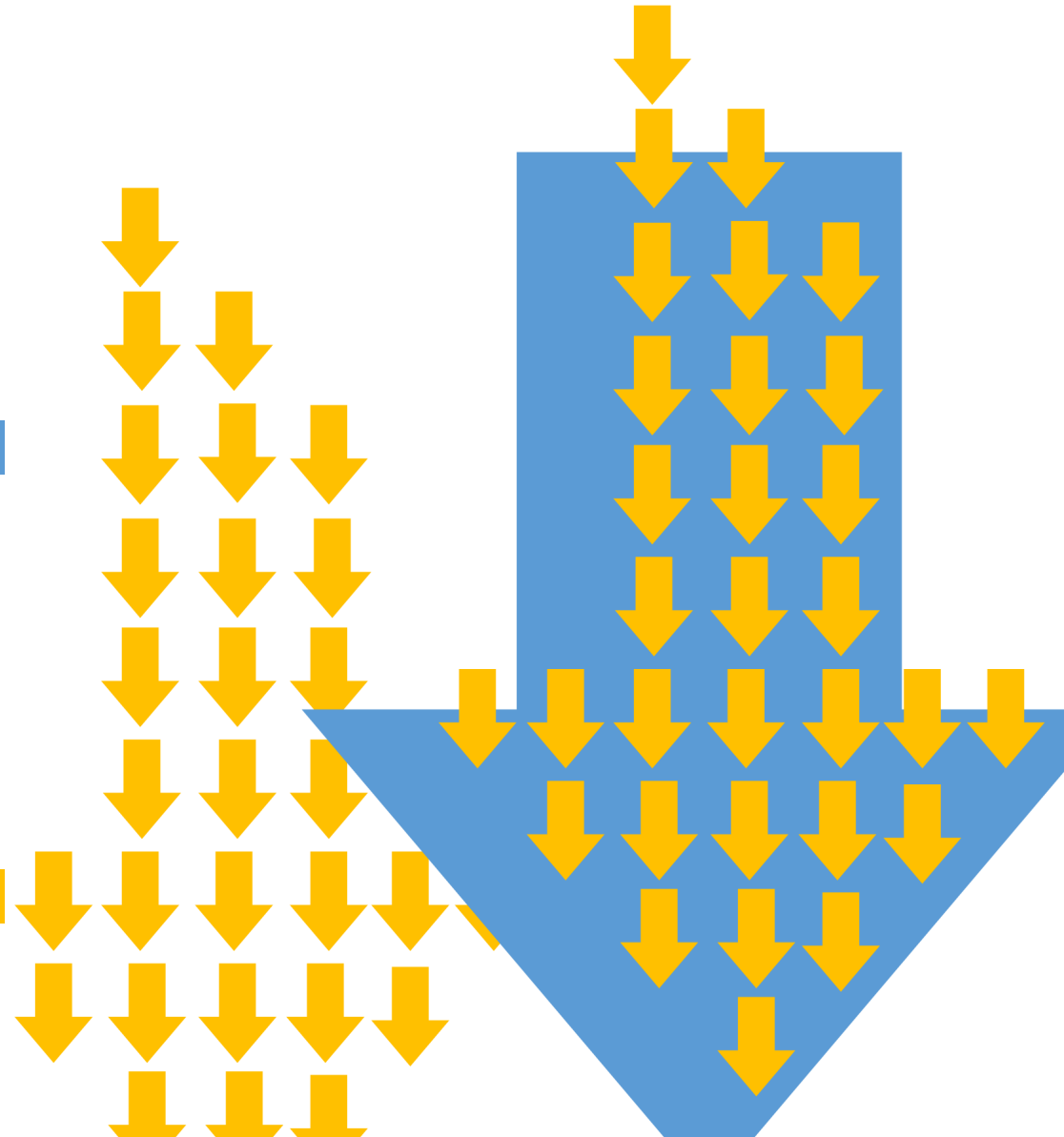
与社区，平等和信仰团体合作，共同改善人们获得心理健康支持的机会。

0117 304 1400 | [info@cassbristol.org](mailto:info@cassbristol.org)

[www.cassbristol.org](http://www.cassbristol.org)

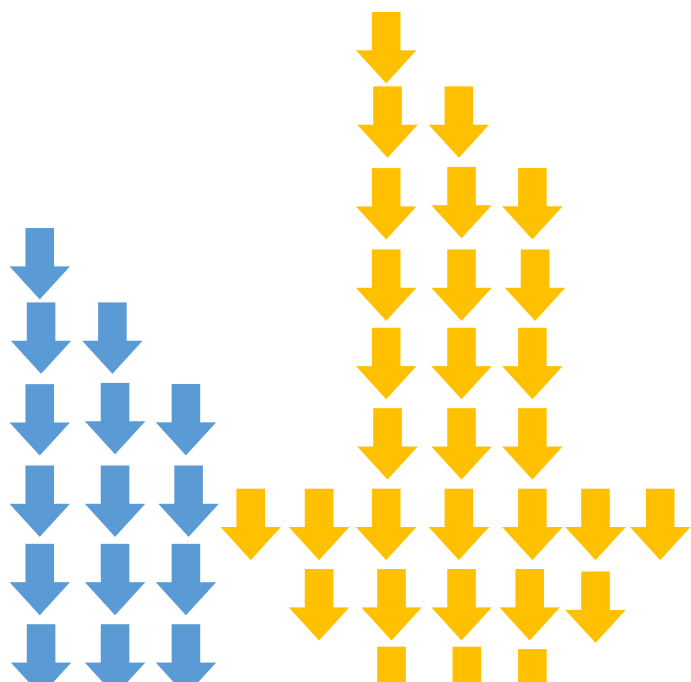


# 什么是抑郁？



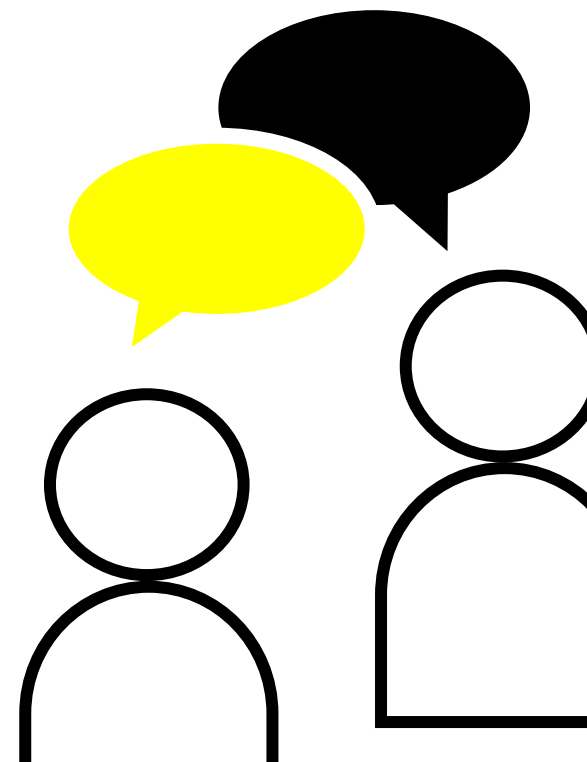
# 抑郁是一种持续很长时间的低情绪状态，程度可能是轻微或严重的。

大多数人在一生中都会经历一段时间的沮丧或者不开心，但是当你抑郁时，不开心和不舒服的感觉会持续几周或几个月之久，而不是仅仅几天。



谈话疗法，例如认知行为疗法，通常用于没有改善的抑郁症。您也可能被开具抗抑郁药。

对于中度至重度抑郁症，通常建议使用会话疗法和抗抑郁药治疗。如果您患有严重抑郁症，您可能被转介到专科心理健康团队。

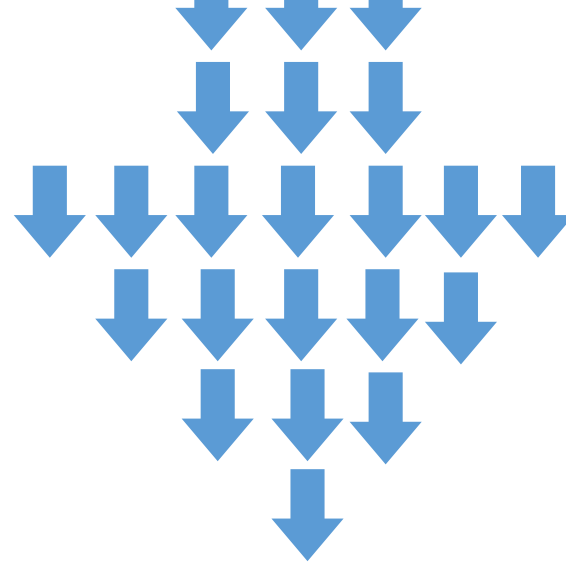


## 治疗抑郁症

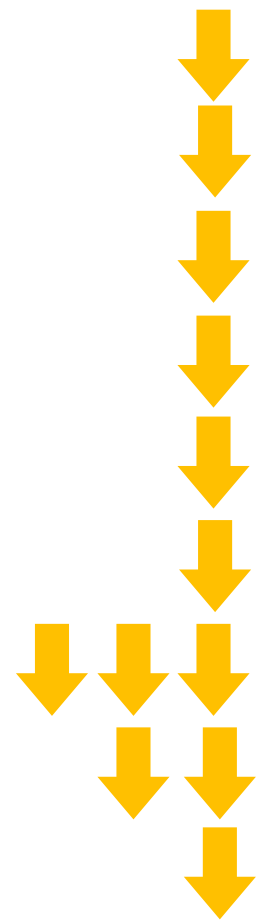
如果您认为自己可能患有抑郁症，请务必去看医生。如果是轻微的，您的医生可能会建议等待，看看它是否会自行改善，同时继续定期看病。医生还可能建议你改变生活方式，例如多运动，戒烟，健康饮食或去自助小组。

布里斯托尔的一些全科医生(GP)为他们的病人缓解抑郁提供社交处方

(social prescription)，包括推荐你在家附近的地点获取艺术，锻炼，烹饪和其他与健康相关的计划。



轻度抑郁意味着你会感到持续低落，而严重的抑郁会让你觉得生活不再值得过。



## 迹象和症状

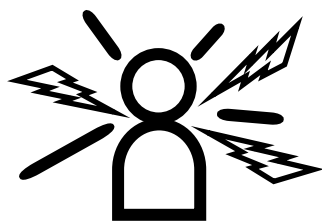
如果你患有抑郁症，你可能会感到悲伤和绝望，对你曾经享受过的事物失去兴趣并感到痛苦。你可能也



会经常感到疲倦



睡眠不好



你可能还会经常有疼痛感



你可能会将自己与他人隔离



没有胃口或性欲

## 是什么导致抑郁？

有时生活中发生的事情如丧亲，失去工作或甚至生孩子都可能是导致抑郁的原因。

有抑郁症家族史的人更容易患抑郁症。但是你也可以因为没有明显的原因而感到沮丧。

抑郁症是相当普遍的，不论性别，种族或年龄，都会影响各种不同的人。