

# 忧郁症状与克服方法

忧郁症状包括忧郁的情绪乃至对生活丧失兴趣或乐趣，食欲不振，睡眠障碍(失眠或嗜睡)，疲劳及缺乏活力，注意力减退等。并且部分人还会出现消化不良，体重减轻等各种身体方面的症状。



## 何谓忧郁症?

忧郁症是身体、精神方面的重要健康问题之一，忧郁症可能会导致工作能力，睡眠，饮食，其他整体能力的下降。部分患者还会出现慢性疲劳、消化不良等身体方面的症状，甚至还会加重血管疾病、呼吸道疾病以及关节炎等。但经常会发生患者自身**意识不到已患忧郁症的事实**，从而错过治疗时机或无法得到及时的治疗，症状严重时甚至还有自杀的危险，因此必须接受**治疗**。



## 接受国家体检时使用的忧郁症评价问诊表 - 韩国版忧郁症诊断工具

检查的主要目的是对忧郁症状进行简单的诊断并对其严重程度进行评价。总分为27分，分数越高说明忧郁症状越严重。虽然仅凭高分问诊表无法确诊为忧郁症，但因**患忧郁症的可能性**较高，因此应找专家进行**准确的评价**。



## 日常生活中克服忧郁症的方法

- |             |  |
|-------------|--|
| 1.有计划性的生活   | 为缓解意志消沉症状，以周为单位计划自己要做的事情(Schedule)。每天，以时间为单位树立计划，计划中包括吃饭、饭前准备等平时需要做的事情，以及有意思的兴趣爱好或运动。                                |
| 2.愉快的活动     | 回想以前有意思的、快乐的活动，并将其加入日常生活计划中。   |
| 3.运动        | 每周运动(Exercise)次数保持在三次以上。运动有调整情绪的效果，从长远来看，可以预防忧郁症。慢跑、骑自行车、健美操、散步等所有运动都能有所帮助。  |
| 4.积极性       | 向他人直接表达自己的情绪或意见。也许会因为担心他人对自己不好的看法而缺乏自信，但这样的想法其实也是忧郁症症状之一，所以最好能够保持自信。   |
| 5.积极乐观的思考方式 | 最好要积极乐观地看待自己。找一张卡片在上面写下自己最消极的、持续的、反复的一种想法，然后在卡片的背面写上能够代替它的3种积极乐观的想法。随身携带这张卡片，并反复确认积极乐观的想法。这将有助于将消极的思考方式转变为积极乐观的思考方式。 |

※ 出现忧郁症状时，可 **访问** **临近医院、诊所** (精神健康医学科等专科医生) 或

联络广域、基础精神健康福利中心 (或拨打咨询电话1577-0199)

寻求帮助。



보건복지부 질병관리본부

h-well 국민건강보험