

感到抑郁？
您并不孤单。
现在就寻求帮助。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



什么是抑郁症？

抑郁症是一种能够影响您思想、情绪和行为的常见疾病。它可能使您难以从事工作、学习或日常活动。

如果您有抑郁症，您并不孤单。每年有数百万美国人被诊断患有抑郁症。虽然抑郁症可以变得很严重，但它是可以治疗的。

我如何知道我是否有抑郁症？

有时感到悲伤是正常的。但是，如果您感到悲伤或焦虑持续至少两周以上，那您可能患上了抑郁症。如果您患上抑郁症，您：

- + 可能不再喜欢或关心您一向喜欢做的事情
- + 几乎每天大部分时间都会感到悲伤、情绪低落或绝望

如果您想伤害自己，
请立即寻求帮助。

请随时致电热线
1-888-NYC-WELL
(1-888-692-9355)，以获得
免费及保密的
帮助。



抑郁症也会让您：

体重非有意地减少或增加



睡眠过多或失眠



感到疲倦，或感觉您没有能量



感到内疚，或者感觉您毫无价值



忘记事物或觉得迷糊



想到死亡或自杀



如何获得帮助？

不要害怕跟您的治疗团队谈论抑郁症，也不要感到尴尬。我们希望能帮助您。您可以：

- + 看医生并与您信赖的治疗团队成员讨论您正在经历的事情
- + 亲自或打电话接受咨询
- + 服用药物

现在就跟您的治疗小组讨论最适合您的治疗方案。

我还能做些什么来让自己好起来？

记住，如果您服用抑郁症药物，可能需要 2 到 4 周才能开始起效。这里还有其他方法，可能对您有所帮助：



与爱您及支持您的人共度时光

保持活跃并进行锻炼



不要喝酒或使用毒品

等您感觉好转之后，才做出重要的生活决定



我什么时候才会好起来？

各种治疗方法都需要一点时间才能开始起效。不要放弃。与您的治疗团队讨论哪些措施对您起效，哪些措施对您无效。

如果您想要找人
谈谈抑郁症，
请联系：

姓名

电话

我们关心您的情绪健康，
就像关心您的身体健
康一样。对您自己和您的
至亲来说，寻求帮助
是最好的方法。



活出您最健康精彩的人生。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

请打电话预约
1-844-NYC-4NYC



保持联系。跟随我们。

nychealthandhospitals.org

Chinese (Simplified)