

感到憂鬱？
您並不孤單。
現在就尋求幫助。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



什麼是憂鬱症？

憂鬱症是一種能夠影響您思想、情緒和行為的常見疾病。它可能使您難以從事工作、學習或日常活動。

如果您有憂鬱症，您並不孤單。每年有數百萬美國人被診斷患有憂鬱症。雖然憂鬱症可以變得很嚴重，但它也是可以治療的。

我如何知道我是否有憂鬱症？

有時感到悲傷是正常的。但是，如果您感到悲傷或焦慮持續超過兩星期以上，那您可能患上了憂鬱症。如果您患上憂鬱症，您：

- + 可能不再喜歡或關心您一向喜歡做的事情
- + 幾乎每天大部分時間都會感到悲傷、情緒低落或絕望

如果您想傷害自己，
請立即尋求幫助。

任何時候均可撥打
1-888-NYC-WELL
(1-888-692-9355) 獲取免
費及保密的
幫助。



憂鬱症也會使您：

體重非有意的減輕或增加



嗜睡或失眠



感到疲倦，或感覺您沒有能量



感到內疚，或者感覺您毫無價值



忘記事物或覺得迷糊



想到死亡或自殺



如何獲得幫助？

不要害怕跟您的治療團隊談論憂鬱症，也不要感到尷尬。我們希望能協助您。您可以：

- + 看醫生並與您信賴的治療團隊成員討論您正在經歷的事情
- + 親自去或打電話接受諮商
- + 服用藥物

現在就跟您的治療團隊討論最適合您的治療方案。

我還能做些什麼來讓自己好起來？

記住，如果您服用憂鬱症藥物，可能需要 2 到 4 週才能開始生效。這裡還有其他方法，可能對您有所幫助：



與愛您及支持您的人共度時光

保持活躍並做運動



不要喝酒或使用毒品

等您感覺好轉之後，才做出重要的生活決定



我什麼時候才會好起來？

各種治療方法都需要一點時間才能開始出現效果。不要放棄。與您的治療團隊討論哪些對您有效，哪些對您無效。

如果您想要找人
談談憂鬱症，
請聯絡：

姓名

電話

我們關心您的情緒健康，
就像關心您的身體健康一
樣。對您自己和您的
至親來說，尋求幫助
是最好的方法。



活出您最健康精彩的人生。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

請打電話預約
1-844-NYC-4NYC



保持聯繫。追蹤我們。

nychealthandhospitals.org

Chinese (Traditional)