

识别抑郁症

失去工作、与亲人争吵或面临困境可能会让人感到悲伤、孤独或焦虑。然而，抑郁症不仅仅是感到悲伤。这是一种医学疾病，不分年龄，可能影响任何人，并干扰日常活动，如起床、工作或社交。极度的悲伤、绝望或愤怒可能会让人难以正常运作或享受日常活动。

你是否注意到以下任何症状？



行为表现

- ☐ 缺乏精力
- ☐ 缺乏动力
- ☐ 远离社交活动
- ☐ 注意力不集中
- ☐ 更容易感到沮丧或生气
- ☐ 睡眠问题
- ☐ 坐立不安或难以保持静止
- ☐ 个人卫生下降（不愿洗澡、刷牙或进行自我护理）
- ☐ 生产力效率突然下降（成绩下降、对工作或见朋友失去兴趣）
- ☐ 食欲变化



情绪

- ☐ 悲伤
- ☐ 愤怒
- ☐ 内疚
- ☐ 绝望
- ☐ 因这些情绪而感到羞耻
- ☐ 空虚或完全没有感觉



思维

- ☐ 自尊心低
- ☐ 有自杀的念头
- ☐ 想要伤害自己或割伤自己
- ☐ 思维混乱或表达困难

你的症状是否持续了两周以上？

如果是，那么你应该寻求医疗帮助。

请记住，纽约的大多数保险计划必须为心理健康和物质使用障碍提供保障，并确保该保障与身体健康状况的保障相当。

谁会患上抑郁症？

- 女性患抑郁症的可能性是男性的两倍。
- 大约每 10 个人中就有 1 个在一生中会经历抑郁症。
- 抑郁症的第一次发作通常发生在 20 到 30 岁之间。

抑郁症的原因是什么？

- 家族中有抑郁症或类似疾病的病史。
- 贫困、失业、社会孤立和其他压力大的生活事件。
- 基于种族、肤色或宗教的歧视。
- “模范少数族裔”神话刻板印象所带来的不现实期望。
- 经常使用毒品和酒精。