

危急情況援助



如何管理憂鬱症的症狀



概覽

- 從憂鬱症中痊癒可能需要時間，所以要有耐心，堅持治療，持之以恆。
- 只要稍微調整一下生活方式和心態，就能幫助您管理憂鬱症狀 – 而且學會如何妥善控制。
- 保持身體健康、建立能為您提供支持的好友圈，並且學習幾個基本的放鬆技巧。



如何管理憂鬱症的症狀

有些人的憂鬱症會反覆發作，成為一輩子揮之不去的陰影。雖然透過藥物和接受諮商輔導也許能緩解症狀，不過如果能對生活方式做出一些重要改變，就能幫助您對症狀做好長期管理。在本資訊單張中，您將瞭解只要能對生活方式做一些簡單的改變，就能幫助您妥善控制憂鬱症。



支持和放鬆的重要性

孤獨和憂鬱往往是伴隨而生的問題。所以應該要加強自己和其他人的關係。您身旁的人要能瞭解，也許您有時會需要幫助才不會讓情緒陷入低潮。您覺得自己狀況不好時，要試著去擴大自己的人際圈。和同事或鄰居聊一聊。幾個能交心的好朋友能幫助您熬過最困難的時候，支持您努力維持健康。

承受太多壓力，或不懂得正確處理壓力的技巧，有可能會使得憂鬱症發作。所以要盡量學習和練習放鬆技巧。深呼吸練習也許就足以幫助您熬過壓力大的期間。其他有所助益的放鬆方法包括：

- 冥想課程
- 按摩治療
- 太極拳
- 瑜珈
- 緩和伸展操或散步



保持身體健康

某些研究發現，人的身體健康程度會對情緒造成影響。一些案例中，錯誤的飲食習慣和缺乏運動會使憂鬱症更為嚴重。如果自己覺得情緒低落，只要稍微運動一下就有助於提高體內的安多酚 – 這是大腦釋放的化學物質，會讓人心情愉快。如果您有一段時間都缺乏體能活動，最好在開始運動前先詢問醫生。

除了做一些緩和的運動外，還有幾種方式也能讓您保持身體健康和心情愉快：

- 每天晚上都睡好睡足。
- 減少飲酒或完全戒酒。
- 戒菸。
- 均衡飲食。
- 隨時補充水份。
- 每天都曬曬太陽。
- 限制咖啡因的攝取量。
- 做自己喜歡做的事。



堅持治療，持之以恆

憂鬱症治療往往不會有立竿見影的效果。醫生可能會開立抗憂鬱藥物或心理諮詢的處方，或雙管齊下。也許會需要一段時間才會感受到治療效果，因此一定要有耐心。如果醫生開立藥物處方給您，沒有詢問過醫生前，千萬不能停藥 – 就算您突然覺得情況好轉也不可以 – 因為這樣可能會讓症狀變得更嚴重。

如果您真的覺得情況變嚴重，或擔心自己可能會自殘或傷害別人，請立即打電話給醫生。如果您覺得過了很久卻仍感覺不到任何效果，也請您和醫生談一談。並不是所有抗憂鬱藥物對每個人都會有效，醫生也許會決定要換藥或調整劑量。別忘了，醫生和您是站在同一邊的，和您一起努力幫助您改善症狀，所以一定隨時讓醫生瞭解您的情況。

無論您覺得順心或沮喪，都要盡量別苛責自己。憂鬱症不只是心情低落那麼單純 – 而是一種生理疾病，需要比較長的時間才能康復。情緒會時好時壞，但情況終究會改善。而且即使症狀變得比較沒那麼嚴重，還是會有低潮的時候 – 所有人都是如此。所以要一步步慢慢來，把注意力放在治療和保持健康上。經過一段時間，您的情緒會逐漸愈來愈穩定好轉，也會覺得生活中有值得開心的事。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC