

# 青少年抑郁



Office of  
Mental Health

# 目录

简介 .....	1
普通的悲伤和抑郁是两个概念 .....	1
普通的悲伤 .....	1
抑郁.....	2
了解抑郁的迹象和症状.....	2
日常症状 .....	2
其他症状 .....	2
如果您认为自己抑郁，请尽早寻求帮助.....	3
实现好转的方法.....	3
谈话治疗 .....	3
药物.....	4
善待自己 .....	4
抑郁会影响人际关系.....	4
抑郁并不是您的过错，也并非因为您的错误行为而导致 .....	5
获得帮助 .....	5
纽约州心理健康名录.....	5
心理健康治疗计划查找工具.....	5
了解更多信息.....	6

备注

Horizontal lines for notes

# 青少年抑郁

## 简介

您并非孤军奋战。

您可以通过许多方法实现好转。

如果您长时间感觉悲伤、绝望或易怒，则您可能存在抑郁。

- 抑郁是一种真实、可治疗的大脑疾病或健康问题。
- 抑郁可能因重大生活变化、压力或身体化学物质的变化而导致，这些因素会对您的思维和情绪造成影响。
- 即使您感到绝望，您还是可以通过治疗来改善抑郁。
- 许多了解您的人希望为您提供帮助。
- 请尽快寻求帮助，这样，您就能重新做回自己。

## 普通的悲伤和抑郁是两个概念

### 普通的悲伤

是否感觉自己喜怒无常、悲伤或忿忿不平？有谁不是偶尔经历一次这种情况呢？人很容易就会出现几天糟心的日子。您的功课、活动以及家人和朋友的琐事，所有这一切加起来，外加缺乏充分的睡眠，会使您感觉不堪重负。最重要的是，青少年会大量分泌激素，这也会使您喜怒无常，或者因为一些微小的琐事掉眼泪。但是，正常的情绪波动和悲伤通常在几天内就会很快消散。

## 抑郁

不加治疗的抑郁会成为一种较为严重的悲伤、绝望、愤怒或挫折感，持续时间要长得多，如数周、数月或更长。这些感受使您很难像往常那样行使机能或参与日常活动。您可能难以集中注意力，并感觉自己缺乏动力或精力。您可能连自己最好的朋友都不愿见。抑郁会使您感觉很难享受生活，甚至很难熬过这一天。

## 了解抑郁的迹象和症状

一天的大部分时间或者几乎每一天，您都可能产生以下一种或所有感觉：

- 悲伤
- 空虚
- 绝望
- 愤怒、暴躁或沮丧（即使针对的是微小的琐事）

您还可能：

- 不关心自己过去喜爱的东西或活动。
- 在未节食的情况下减重，或者因暴饮暴食而增重。
- 难以入睡或保持睡眠状态，或者睡觉时间大大超过往常。
- 动作或说话速度变慢。
- 感觉坐立不安，或者难以安静地坐着。
- 感觉非常疲劳，或者缺乏精力。
- 感觉自己毫无价值，或者有强烈的负罪感。
- 难以集中注意力、记住信息或者做出决策。
- 想到死或自杀，或者尝试自杀。

每个人的抑郁体验都不尽相同。抑郁可能随其他心理健康问题同时出现，如焦虑、进食障碍或药物滥用。

## 如果您认为自己抑郁，请尽早寻求帮助

1. 这些人交谈：

- 您的父母或监护人
- 您的教师或咨询师
- 您的医生
- 24小时开通的免费帮助热线，如1-800-273-TALK (8255)。TTY号码：1-800-799-4TTY (4889)。
- 或者，如果您面临危机或产生自我伤害的念头，请拨打911。

2. 请求您的父母或监护人与医生安排检查预约。您的医生可以确保您不存在另一种导致抑郁的健康问题。如果您的医生发现您不存在另一种健康问题，则他或她可以治疗您的抑郁，或者将您转诊至一名心理健康专业人士。心理健康专业人士会对您开展详尽的评估，还会治疗您的抑郁。

3. 与心理健康专业人士交谈，如精神病医生、咨询师、心理医生或其他治疗师。这些心理健康专业人士可以诊断和治疗抑郁及其他心理健康问题。

## 您可以通过许多方法实现好转

有效的抑郁治疗包括谈话治疗或者谈话治疗与药物的组合。

### 谈话治疗

治疗师（如精神病医生、心理医生、社工或咨询师）可以帮助您了解并管理自身的情绪和感觉。您可以向一名理解并支持您的人倾诉自己的情绪。您还可以了解如何停止负面思维，并看待生活中的积极面。这有助于您培养自信，对自己感觉好转。研究显示，某些谈话治疗或心理疗法有助于青少年应对抑郁。其中包括认知行为治疗（这种治疗专注于与抑郁相关的思维、行为和感觉）和人际关系疗法（这种疗法专注于人际关系）。

## 药物

如果您的医生认为您需要药物来帮助对抗抑郁，则其会在医嘱中开具抗抑郁药物。一些抗抑郁药物经过了广泛研究，证明可以为青少年带来帮助。如果医生建议服药，则务必要定期去看医生，并将自己的感觉告诉父母或监护人，在开始感觉恶化或者产生自我伤害的念头时尤其如此。

## 善待自己

除了去医生和咨询师处就诊，您还可以对自己保持耐心并善待自己，从而帮助对抗抑郁。不要指望病情会立即好转，但您可以随时间推移感觉到自己在逐渐好转。

- 日常锻炼、充分睡眠、花时间外出享受大自然和阳光，或者食用健康的食物，这些做法也能帮助您感觉好转。
- 您的咨询师会指导您如何知悉自身感受，并指导您放松技巧。在开始感觉情绪低落或心烦意乱时，可以使用这些技巧。
- 尽量花时间与为您提供支持的家人待在一起。与您的父母、监护人或其他家人讨论，他们会倾听并关心您，为您提供支持，让您尽情欢笑。
- 尝试与朋友外出，尝试参加有趣的活动，来帮助自己自我表达。

## 抑郁会对人际关系造成影响

您不希望告诉其他人，您在和抑郁作斗争，这种心理是可以理解的。但请记住，抑郁会对您与家人和朋友的关系以及您在学校的表现产生影响。可能您已经留级了，因为您发现自己很难集中注意力，很难在学习中掌握主动。教师可能会认为您上课不努力。可能因为您产生了绝望感，所以同学们认为您过于消极，开始不友善地对待您。

请记住，他们的误解不会一直持续下去，因为您可以通过治疗实现好转。考虑与您信赖的人交谈，帮助他们了解您目前的处境。

## 抑郁并不是您的过错，也并非因为您的错误行为而导致

抑郁是一种真实、可治疗的大脑疾病或健康问题。抑郁可能因重大生活变化、压力或身体化学物质的变化而导致，这些因素会对您的思维和情绪造成影响。抑郁会在家族中遗传。可能您尚未意识到自己出现了抑郁，且一直因为自身的消极情绪而自责。请记住，抑郁并不是您的过错！

## 获得帮助

### 纽约州心理健康计划名录

心理健康计划名录提供关于州心理健康办公室(OMH)在纽约州内运营、发布许可或注资的所有计划的信息。这个网站包含三个搜索选项：基本搜索、进阶搜索和完整名录。可在“Support（支持）”选项卡中查看所有计划的定义，还可获得名录方面的帮助以及关于计划数据收集的信息。查找您附近的服务：在omh.ny.gov查找计划应用程序

### 心理健康治疗计划查找工具

该在线资源由药物滥用和心理健康服务管理局(SAMHSA)提供，用于查找心理健康治疗机构和计划。“行为健康治疗服务查找工具”的“心理健康治疗查找工具”部分列出了为心理疾病患者提供心理健康服务的机构。找到位于您所在州的机构：<https://findtreatment.samhsa.gov/>

## 了解更多信息

全国心理健康研究所(NIMH)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

青少年、药物和健康NIDA

<http://teens.drugabuse.gov/blog>

全国自杀预防生命热线：

1-800-273-TALK (8255)，24小时免费提供帮助。

该服务向所有人提供。所有来电均保密。

TTY号码：1-800-799-4TTY (4889)

---

纽约州心理健康办公室感谢全国心理健康研究所提供本手册包含的信息。

2018年7月

---

关于纽约州任何地点心理健康服务的疑问或投诉，请联系：

纽约州心理健康办公室  
客户关系部  
44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229  
(800) 597-8481 (免费)

要了解您所在社区心理健康服务的信息，请联系离您最近的纽约州心理健康办公室地区办事处：

西纽约办事处  
737 Delaware Avenue, Suite 200  
Buffalo, NY 14209  
(716) 885-4219

中纽约办事处  
545 Cedar Street, 2nd Floor  
Syracuse, NY 13210-2319  
(315) 426-3930

Hudson River办事处  
10 Ross Circle, Suite 5N  
Poughkeepsie, NY 12601  
(845) 454-8229

Long Island办事处  
998 Crooked Hill Road  
Building #45-3  
West Brentwood, NY 11717-1087  
(631) 761-2886

纽约市办事处  
330 Fifth Avenue, 9th Floor  
New York, NY 10001-3101  
(212) 330-1650



Office of  
Mental Health

面临危机？

向我们倾诉。

编辑短信“Got5”发送至741741

全国自杀预防生命热线

1-800-273-TALK (8255)

每周7天、每天24小时  
有人接听（免费）。

该服务向所有人提供。  
所有来电均保密。

TTY号码：

1-800-799-4TTY (4889)

联系OMH



[www.facebook.com/nysomh](http://www.facebook.com/nysomh)



[www.twitter.com/nysomh](http://www.twitter.com/nysomh)  
[@nysomh](https://twitter.com/nysomh)



[www.youtube.com/user/nysomh](http://www.youtube.com/user/nysomh)



要了解关于本出版物的其他信息，请联系

NYS OMH社区服务外展和  
公共教育办公室  
44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229  
(800) 597-8481 (免费)  
[www.omh.ny.gov](http://www.omh.ny.gov)