



最近在香港不時聽到 有關自殺的新聞……

自殺同抑鬱症狀息息相關，
我哋點樣可以留意到自己同
其他人嘅情緒需要？

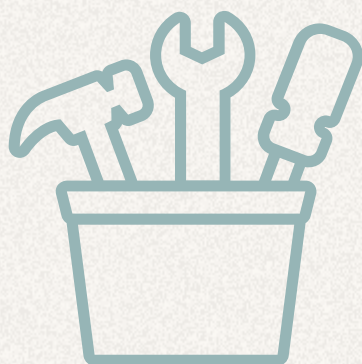


了解情緒健康：抑鬱症

自殺警號.....



跟親友道別



預備自殺計劃/工具



安排身後事，立遺囑



暗示死亡或自殺



性格或行為突然轉變



抑鬱症係咩嚟……

一種常見的情緒病

主要症狀：持續情緒低落

對平日喜愛的事物和活動失去興趣

嚴重時可能會有自殺的風險

症狀會影響患者的日常生活、工作、學業和社交

抑鬱症可以呈現在：

思想、情緒、行為和生理反應等方面





抑鬱症之思想篇

思考遲緩
猶豫不決

無能為力

無法集中精神

無人幫自己

自我價值/
自尊感低落

失去希望

過度自責

出現自殺念頭





抑鬱症之情緒篇



持續情緒低落



過分內疚



暴躁或易怒



覺得生活空虛



抑鬱症之行為篇



難以投入喜歡的事物
無法感受生活樂趣



行動遲緩
過分沉默 / 坐立不安



愁眉不展
經常哭泣



疏遠別人



傷害自己
計劃或嘗試自殺



抑鬱症之生理反應篇



缺乏精力



睡眠出現問題

或嗜睡

疲倦



胃口及體重

出現明顯變化

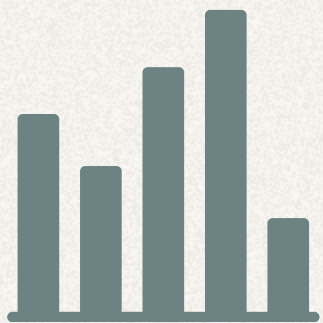


身體疼痛
和不適

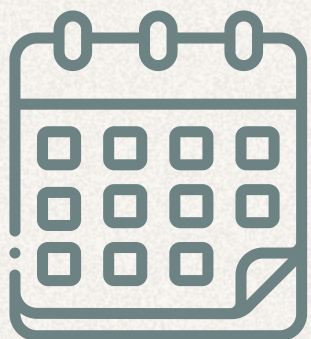




抑鬱症有幾常見？



根據政府統計處的最新數字，香港大約有 64,800 人受抑鬱症困擾。



而香港有 8.1% 的人在統計前一個月間中或多數日子感到抑鬱。

研究指出，受抑鬱症狀影響的人士當中，約有 15% 會出現較高的自殺風險。





DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society Ltd.

香港心理學會 臨床心理學組

<http://www.hkps-dcp.org.hk>

如何紓緩情緒？



留意情緒變化
可以用心情日記紀錄

嘗試用不同的方法表達情緒
(文字/圖像/音樂/運動/宗教儀式...)



尋找支援
找家人/朋友傾訴感受和想法



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society Ltd.

香港心理學會 臨床心理學組

<http://www.hkps-dcp.org.hk>

如何紓緩情緒？



保持生活作息規律，例如
飲食、睡眠、運動、社交

安排有趣的活動
多做運動
接觸大自然、小動物



如果我們身邊有家人朋友 受抑鬱症狀困擾...

可以參考以下方法：

1 多加陪伴和耐心聆聽
令他們可以放心表達感受

2 如果發現抑鬱症狀持續
而影響日常生活
可以鼓勵他們尋求專業服務

如果我們身邊有家人朋友 受抑鬱症狀困擾...

可以參考以下方法：

3

留意自殺警號

如果發現身邊的 家人朋友出現自殺警號...

4

嘗試多加了解查問 | 採取適當的安全措施 | 尋求專業人士協助

↪ 例如收起有
潛在危險的物品

可以怎樣求助？

**如果抑鬱症狀持續，嚴重影響到日常生活，
可以聯絡以下的求助熱線……**

香港撒瑪利亞防止自殺會熱線	2389 2222
醫院管理局精神健康專線	2466 7350
社會福利署熱線	2343 2255
明愛向晴熱線	18288
東華關懷熱線	2548 0010
撒瑪利亞會熱線	2896 0000
香港青年協會關心一線	2777 8899
生命熱線	2382 0000
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 喻」24 小時網上輔導	9101 2012 (SMS)
學友社學生熱線	2503 3399
利民會《即時通》	3512 2626
香港撒瑪利亞防止自殺會「Chat 窿」網上聊天服務	https://chatpoint.org.hk
紅十字會心理支援熱線	5164 5040