

如何管理抑郁症

本指南将帮您理解：

- 什么是抑郁症？
- 什么会导致抑郁症？
- 抑郁症的症状有哪些？
- 我可以采取哪些方法来改善抑郁？
- 我什么时候应该联系我的医护团队？
- 我从哪里可以获得更多信息？

本指南是为肾病患者及其看护人员编写的。它不可代替医护团队（如肾内科医生、护士、社工、营养师、药剂师和家庭医生）的建议。

什么是抑郁症？

- 抑郁症包括感到悲伤、低落或沮丧，这种情绪在几乎每天的大多数时间都会出现，持续数周或数月。它还可能包括对平时感兴趣的事物丧失兴趣或乐趣。有些人会同时出现这两种问题：情绪低落和丧失兴趣，而其他人可能只会出现一种情况。
- 如果这些问题不会消失或影响了您的日常生活，就可能说明您得了抑郁症。您可能需要帮助或治疗才能好转。
- 抑郁症可能导致其他身体或情绪健康问题。
- 抑郁症是复杂的——抑郁症患者无法轻松做到“跳出来”或“开心起来”。

大约每 3 位接受透析治疗的人中就有 1 人存在某种程度的抑郁。

什么会导致抑郁症？

不论病程进展如何，肾病患者感到某种程度的悲伤、抑郁或压抑是常见的。

许多与肾病相关的因素可能促发抑郁症。包括：

- 对自身健康及未来变化的担忧
- 肾病和其他健康问题的症状
- 治疗（包括药物或透析治疗）的副作用
- 肾病对生活和社交关系的影响
- 缺少对健康的掌控感
- 感到孤立无缘或孤单
- 其他心理健康或成瘾问题

抑郁症的症状有哪些？

在生活的不同方面都可能出现抑郁症的症状。包括：

- 情绪/心理症状
 - 感到绝望或没有价值
 - 无法享受过去喜欢的事情
 - 感到内疚或后悔
 - 更容易生气和烦躁（咆哮、喊叫、攻击他人）
 - 思维不清、注意力不集中或记不住事情
 - 经常哭泣或无原因的哭泣
 - 回避家人和朋友
 - 渴望终止、错过或改变治疗
 - 感到不想活或想要死
- 身体症状
 - 精力不足
 - 感到行动迟缓或焦躁不安和烦躁
 - 饮食习惯改变或体重快速改变
 - 自我护理习惯改变
 - 睡眠过多或失眠
 - 性功能障碍

我可以采取哪些方法来改善抑郁？

有不少事情可以帮助您缓解抑郁。如果这些策略没有产生效果，请考虑寻求专业帮助。许多治疗方式可用于抑郁症，包括谈话疗法和药物。

寻求支持

- 来自家人、朋友和社区的支持可以给您安慰，让您感到不那么恐惧和孤单
- 获得支持的渠道：
 - 和您信任的一位好的倾听者聊聊（比如朋友或家人）
 - 与您的家庭医生或医护团队的成员聊聊
 - 与您做崇拜的地方的人聊聊——精神或宗教建议可能会让您好受一些
 - 加入肾病病友支持项目，与其他人分享您的经验和故事——许多医院和加拿大肾病基金会（www.kidney.ca）提供病友支持项目，您可以与其他分享自己故事的人产生连结
 - 与您当地肾病护理中心或您所在社区的社工或其他心理健康专业人士聊聊，以获得心理辅导
- 了解有关肾病的更多内容
 - 了解肾病和治疗选项的人们通常感到更有掌控感
 - 在约诊前准备好问题清单，并且如果可能的话，请带一位支持人士——在看诊时可以做笔记来记下那些对您重要的事情，这也会有所帮助

专注于那些让您感觉更好的事情

- 专注于：
 - 生活中让您心怀感激的积极部分
 - 您能掌控的事情
- 与能让您欢笑的人共处
- 做让您享受并能帮您放松的活动（如音乐、自然和艺术）

照顾自己身心的锻炼

- 锻炼或保持活跃是一种改善情绪的好方法

- 选择一种让您感到舒服并适合您健康和健身水平的活动
- 从轻度锻炼慢慢开始，如散步、游泳或瑜伽
 - 还有许多其他运动可以坐着锻炼
- 按照您自己的节奏来——缓慢增加运动量和难度
- 锻炼还可以：
 - 给您更多能量
 - 帮您缓解疼痛
 - 改善食欲
 - 改善睡眠
 - 增强肌肉力量
 - 改善情绪
- 如果您已经开始运动，请联系您的医护团队，告知他们您的锻炼内容，并制定一份计划来坚持运动

注意安全！

- 如果您感到酸痛、僵硬或气喘，请停下来休息
- 切记与您的医护团队讨论如何安全锻炼

改善睡眠

- 良好的睡眠可让您更有精力、心情更好
- 访问 www.ontariorenalnetwork.ca 并阅读安大略省肾脏网络的《睡眠障碍症状自我管理指南》，里面有更多帮您改善睡眠的小贴士

列出让您平静、愉快和有帮助的活动

- 当您感到悲伤或低落，从您的列表中选择一项活动进行尝试
- 一些有助于改善心情的活动示例：
 - 让您享受的活动，如散步、看喜欢的电视剧、淋浴或泡澡
 - 在透析治疗期间可以做到事情，如听音乐、阅读和钩织
- 把您能做的家务安排进每日或每周的计划中——完成任务或许可以让您更有掌控感，也能改善心情

寻求心理辅导帮助应对情绪

- 与肾病共处有时候很不容易，许多人因为自己的症状感到抑郁。有一些办法可以支持您，让您感觉好些
- 通过专业的心理辅导，您可以学习不同的思维方式和行为方式，来帮助自己应对
- 您的医护团队可以帮助您联系：
 - 社工
 - 精神科医生
 - 心理咨询师
 - 心理治疗师
- 如果您正在经历抑郁或情绪低落，安大略省结构化心理治疗（OSP）项目为安大略省居民免费提供认知行为疗法（CBT）。OSP 项目或许能帮您照顾心理健康，并根据您的需求和偏好帮您管理情绪低落和忧虑。了解更多有关 OSP 项目的信息，请咨询您的肾脏护理团队，或访问：www.ontariohealth.ca/getting-health-care/mental-health-addictions/depression-anxiety-ontario-structured-psychotherapy

我应该什么时候联系我的医护团队？

您的医护团队想要了解您是否感到抑郁、悲伤或担忧。您的顾虑和问题非常重要，可以放心地与医护团队分享。如果您的抑郁感受未能缓解，药物可能有助于控制症状。您可以与医护团队讨论用药选择。

如果您有伤害自己或结束生命的想法，或曾试图结束生命，请立刻告知您的医护团队、前往最近的急诊室、拨打 911 或拨打自杀急救热线 988。

获取更多信息的资源

心理健康网站：

- 加拿大心理健康协会 (www.cmha.ca)
- 成瘾与心理健康中心 (www.camh.ca)
- 加拿大焦虑协会 (www.anxietycanada.com)

自杀预防&危机支援：

- 加拿大自杀预防协会 (www.suicideprevention.ca/need-help)
- 加拿大危机服务 (www.crisisservicescanada.ca)
- 安大略省悲伤和危机支援 (www.dcontario.org)
- 加拿大生命热线基金会 (www.thelifelinecanada.ca)

情绪障碍

- 加拿大情绪障碍协会 (www.moooddisorders.ca)

睡眠

- 加拿大睡眠学会 (www.css-scs.ca)
- 国家睡眠基金会 (www.sleepfoundation.org)

正念疗法：

- 正念意识稳定训练 (MAST) 计划 (www.unityhealth.to/mast-program/)

认知行为疗法 (CBT)：

- 安大略省结构化心理治疗 (OSP) 项目 www.ontariohealth.ca/getting-health-care/mental-health-addictions/depression-anxiety-ontario-structured-psychotherapy

从哪里可以获取更多信息

有关此症状的更多信息、或关于如何管理其他症状的指南，请访问：

ontariorenalnetwork.ca/en/kidney-care-resources/clinical-tools/symptom-management/managing-your-symptoms

本指南中的建议基于已发布的证据和专家共识。

安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）感谢参与《症状自我管理指南》的所有患者、看护者和医护人员的贡献。本文件旨在为肾病患者提供关于抑郁症的信息，而非用于代替有资质的医疗专业人员的建议，也无意提供一份全面的治疗方案清单。由于治疗方案和标准不断发展，我们不保证本文件中的信息是最新的。如果您有任何疑问或顾虑，请务必联系您的医疗团队。

安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）拥有本指南的所有版权、商标及其他权利，包括所有文字和图像内容。未经安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）事先书面许可，除个人使用外，不得使用或复制本资源的任何部分，也不得通过任何手段、以任何形式分发、传播或“镜像”本资源的任何部分。

需要本资料的无障碍格式吗？

1-877-280-8538, 文本电话 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

更新于 2024 年 8 月