

## 唔開心都會死？

撰文：全人發展中心心理學家團隊

「唔開心」是一種基本的情緒反應。一般人遇到不如意的事，情緒或多或少都會較平日低落和沮喪，這是自然現象。低落的情緒普遍較為短暫，並會自行好轉。

可是，假如情緒低落的情況持續出現兩星期或以上，並影響個人的日常生活和身體健康，便有可能患上抑鬱症。抑鬱症的常見徵狀包括：

1. 情緒持續憂鬱、悲傷、沮喪或感到絕望
2. 對日常活動、社交、嗜好或工作失去興趣
3. 覺得非常疲累及缺乏活力，提不起勁或不願意做事
4. 睡眠失調：失眠或睡得太多
5. 食慾及體重改變
6. 舉動和說話緩慢下來或坐立不安
7. 善忘、難以集中精神或作出決定
8. 覺得自己很沒用或過分內疚
9. 反覆想到死亡，甚至有計劃或曾經嘗試自殺

如果你情緒低落，更反覆想到死亡，便是一個嚴重的警號。為免悲劇發生，有需要的人士應盡快尋求專業人士協助，作出專業評估和跟進。

Copyright © Since 2005 Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.

Copyright © Since 2005 全人發展中心 版權所有 不得轉載

## ICAN 全方位心理服務

專業諮詢及兒童發展中心：  
Professional Consultation & Kids Centre：  
電話 Tel: (852) 2881 8192

我能高集團總部及香港培訓中心：  
ICAN Group Headquarter and Hong Kong Training Centre：  
電話 Tel: (852) 2111 9388 / (852) 2839 8900

香港北角英皇道 338 號華懋交易廣場 2 期 16 樓 1601 至 1603 室  
Unit 1601 – 1603, 16/F., Two Chinachem Exchange Square, 338 King's Road, North Point, H.K.  
傳真 Fax: (852) 2110 1633

香港九龍長沙灣青山道 538 號半島大廈 28 樓  
28/F., Peninsula Tower, 538 Castle Peak Road, Cheung Sha Wan, Kowloon  
傳真 Fax: (852) 2881 0163 / (852) 2890 3121