



健康 > / 健康Easy >

「待尋物質的力量」雖然藥物是治療的聖藥，但藥物協助Ringo走出抑鬱情緒的困境，仍  
 需心理治療的輔助，讓他將來在面對壓力和挑戰時，懂得如何應對和調節情緒。李醫生表  
 示，其中一個方法就是鼓勵患者多參與活動、發展興趣，逐漸建立成習慣，進一步改善患  
 者的情緒。

不過，有時抑鬱症患者正正是欠缺動力去做自己有興趣的活動，就以Ringo為例，服藥後  
 Ringo失眠的問題雖然有所好轉，但情緒上仍未完全得到改善。工作以外的Ringo仍然頹  
 廢，即使好友主動約見，亦不願意外出，只願留家休息、「煲劇」。



[健康 >](#) / [健康Easy >](#)


### 藥物「撻」著患者動力

醫生遂為他制訂明確的活動時間表，好友亦堅持不懈幫助他實踐，如騰出時間一起運動、吃飯等，起初Ringo多番推卻，但在好友的堅持，加上藥物發揮效果，最終他開始嘗試接受醫生和好友的建議及邀請，漸漸建立起與親友見面、運動的習慣，結果Ringo在兩、三個月後得以走出抑鬱症的黑洞，回復昔日狀態。

由此可見，對付情緒病藥物與心理治療缺一不可。大家都知道情緒會影響到行為，但行為亦相反地會影響到情緒。李醫生提醒，如果懷疑自己出現抑鬱症症狀，包括情緒低落、對以往嚮往的事情提不起勁、長期疲勞，並影響生活、工作、人際關係等，建議考慮求醫接受評估，由醫生制訂適合自己的治療方案。



-34%

-45%

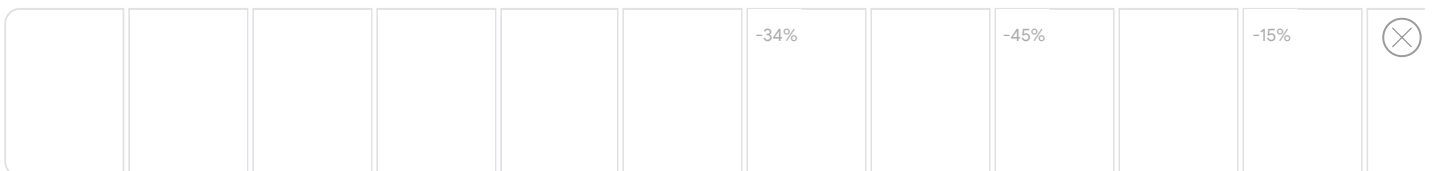
-15%





健康 > / 健康Easy >

精神科專科李允丰醫生





### 抑鬱症

#### 濃厚摩洛哥風格 | 親膚觸感手織地氈

4小時教授使用簇絨織槍及了解地氈歷史和文化，協助圖案之設計和配色！

01空間

優惠報名

你可能感興趣

#### 張國榮逝世19周年 | 失眠冇胃口抑鬱症食藥就好？6句不應講的說話



健康 > / 健康Easy >

社會新聞 2022-02-15



### 抑鬱症患者徵狀各不同 個人化治療助病人對症下藥

健康Easy 2021-12-06



### 子女說想死 家長該怎麼辦？青少年抑鬱症及早治療最重要

健康Easy 2021-12-21

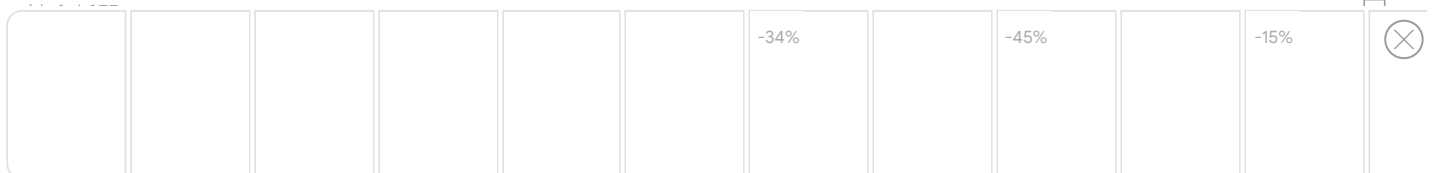


### 1/3抑鬱患者屬頑治性 身心長期受影響

健康Easy 2021-10-06



### 長者退休後心情低落患抑鬱症 家人誤以為是認知障礙症感困擾



健康 > / 健康Easy >

### 季節性抑鬱患者女性比男性多4倍 食維他命D、曬太陽對抗4大症狀

知性女生 2021-12-18



### 強迫症思想行為難自控 曾被欺凌女生重複行為纏擾 洗手達半小時

社會新聞 2021-09-28



### 情緒病 | 周潤發黃德斌曾患驚恐症 為人緊張、追求完美較易患病？

**精選** 健康Easy 2021-10-27



### 抑鬱症 | YouTuber阿滴曾行屍走肉無故哭！5件事要認清抑鬱症≠抑鬱

**精選** 健康Easy 2021-07-27



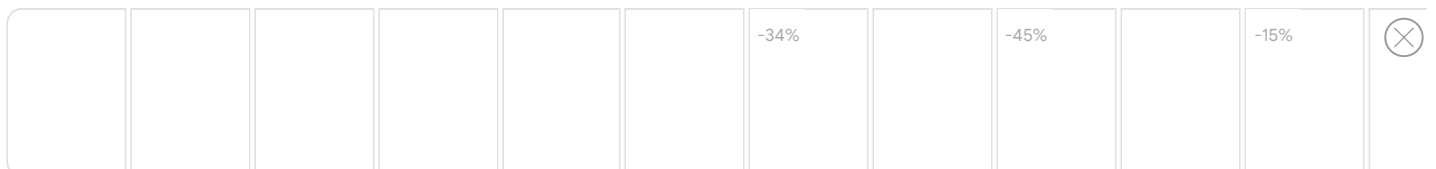
### 精神健康 | 拆解抑鬱症、躁鬱症、焦慮症分別 開解患者三大重點

**精選** 健康Easy 2021-08-18



### 惠英紅曾抑鬱症吞100多粒安眠藥！遲鈍自責抑鬱症9病徵著衫都劫

**精選** 健康Easy 2021-06-02



健康 > / 健康Easy >

**精選** 健康Easy 2022-02-13



更年期易有情緒問題 焦慮驚恐、失眠症狀求診精神科門診助改善

社會新聞 2021-08-17



姜濤暈倒Fans擔心！勉強社交、背人垂淚？留心6個高功能抑鬱症狀

**精選** 開罐 2021-09-15



疫情下新手媽媽易患產後抑鬱症 照顧初生嬰休息不足易出事

社會新聞 2021-08-31



商界名人羅力力疑產後抑鬱抱女墮樓亡 10條問題檢測有冇產後抑鬱

01:03

**精選** 健康Easy 2021-01-07



【抑鬱症】焦慮暴食症愛甜吃零食 抑鬱症食極唔肥？4招防暴食

**精選** 健康Easy 2020-11-29



儀器治療精神病 康復速度快副作用少

