

随着年龄的增长，
您是否会感到悲伤
和孤独？

您不是孤立无援的。



了解抑郁症 +
现在就开始行动



CCSMH
Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas
and Resources

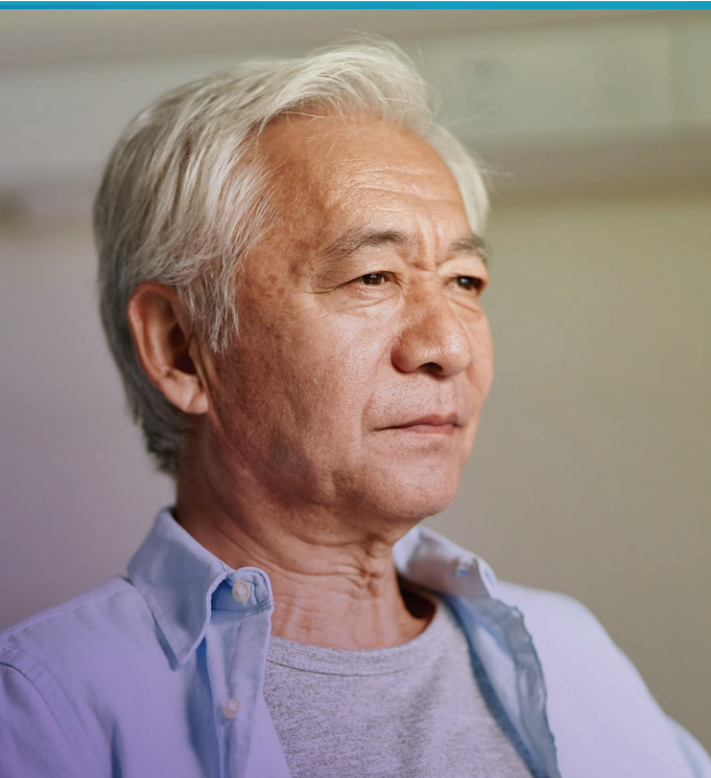
每个人都会有悲伤的时候

在新的国家适应生活时, 情绪上的暂时变化是很常见的, 特别是当您处理一些重大的生活变故时, 例如亲人的去世、健康状况的改变或退休。

如果您连续数周或数月有以下任何一种感觉:

- 悲伤
- 烦躁
- 绝望
- 对平时喜欢的事情感到厌倦

您有可能患上抑郁症。



什么是抑郁症？

抑郁症是一种可以治疗的疾病，它会影响您的感受，身体和人际关系，让您很难想象会再次感觉美好。

抑郁症可能发生在任何人身上，并不是软弱的表现。

如果您感觉得了抑郁症，您是可以得到帮助的。

还是有希望的！

您不是孤立无援的。



与医疗专业人士交谈是获得帮助和让自己感觉好些的重要一步。

您可以去看医生,前往无需预约的诊所、当地健康中心或医院。您当地的安顿服务机构还可以为您联系医疗保健人员和翻译服务。

请检查您是否有以下症状。然后将此清单带到您约诊的医疗保健服务机构,以帮助说明您的感受:

症状清单:

- 感到悲伤、孤独和焦虑;
- 感到内疚和后悔;
- 对最喜欢的事物失去了乐趣;
- 有睡眠问题;
- 在思考和集中注意力方面有问题;
- 感到精力不足、疲倦和缓慢;
- 觉得不舒服、疼痛和烦躁;
- 饮食习惯和体重变了;
- 很难保持个人卫生;
- 想自杀或死亡。



如果您(或您认识的人)正在考虑伤害自己或结束生命,请立即拨打 988 或前往医院急诊室。

预约就诊时会遇到什么情况？

为了解您是否患有抑郁症，医务人员会：

- 与您讨论您的想法和感受；
- 询问您生活中发生了什么事情；
- 可能会安排体检；
- 进行测试以排除其他原因；
- 讨论合适的治疗方法，例如药物治疗或谈话疗法。

提前计划以充分利用您的医疗保健预约。



有帮助的计划攻略：

- 把想要问医疗保健人员的问题列成清单；
- 和家人或朋友一同前往；
- 请带上您的症状自检清单和任何健康记录；
- 开诚布公地表达您的感受；
- 可以询问更多有关抑郁症的信息；
- 预约下一次随访。

保持联系

当您情绪低落时,与家人、朋友或社区中的人交谈可以帮助您感觉好些。您可以面对面、在线或通过电话进行交谈和沟通。

您可以通过以下方式在社区中建立联系并改善您的身心健康:

- 参加当地社区中心或网上的课程;
- 参加文化聚会或与精神领袖交谈;
- 加入微信等在线虚拟社区
- 花时间从事户外活动或与家人和朋友一起做一些积极的事情。

如果您需要协助以获取社区资源,请与当地的安顿服务机构联系。



您应该拥有良好的身心健康并享受您的晚年。



保持联系 还是有希望的 您不是孤立无援的

使用此区域记录可以为您提供帮助的组织
和人员的电话号码。将其张贴在显眼的地
方,以便每个人都知道该给谁打电话。

重要的电话:

紧急状况: 911

自杀危机求助热线: 打电话或者发短信到 988

医生或护士: _____

辅导员或治疗师: _____

药剂师: _____

安顿服务提供者: _____

精神领袖或其他社区支持: _____

可信赖的家人或朋友: _____

您应该感到快乐、充满活力和满足。

您不必接受抑郁症是衰老的正常现象的说法。
这是一种可以治疗的疾病。您今天就可以开始。

与您所爱的人和您的医疗保健提供者谈论您的感受。



CCSMH
Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas
and Resources



想要了解更多的信息请访问
Canadian Coalition for Seniors'
Mental Health (CCSMH) 网站:
ccsmh.ca

This brochure is adapted from the CCSMH National Guidelines for Seniors' Mental Health: The Assessment and Treatment of Depression. 2021.

Disclaimer: The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency of Canada. This brochure is intended for information purposes only. It is not intended to be interpreted or used as a standard of medical practice.

*Financial contribution from
Avec le financement de*



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada