



健康心靈。 健康大腦。

抑鬱症是一種常見的健康狀況，會影響您的感受、思維以及管理日常生活的方式。這不僅僅是短暫的悲傷或壓力感。抑鬱症會使人難以享受日常活動、在工作或學業上表現良好，以及與家人朋友保持聯繫。隨著時間的推移，未經治療的抑鬱症也會影響您的大腦健康。它可能會增加您出現記憶問題、思緒不清和思緒混亂的風險。留意自己的感受很重要。尋求抑鬱症的幫助可以讓您感覺更好，並可能在未來保護您的大腦健康。

如果您通常符合以下情況，則較不容易患上抑鬱症：

- 每週大部分時間都保持運動。
有運動總比沒有好。
- 吃健康、有營養且您喜歡的食物。
- 每晚睡足 7-9 小時。
- 與家人和朋友保持聯繫。
- 參與您喜歡的活動。
- 如果您正在經歷抑鬱症狀，請告知您的朋友、家人和醫療服務提供者。

治療抑鬱症的方法有很多種，請諮詢您的醫療服務提供者哪種最適合您。如果您感到不知所措或處於危機之中，請致電或發送短訊至 **988 聯絡自殺防治熱線**。隨時獲得支援。

更多資訊

關於抑鬱症

- 疾病控制與預防中心 – 抑鬱症與老齡化
<https://www.cdc.gov/healthy-aging/about/depression-aging.html>
- 美國物質濫用暨心理健康服務署 – 抑鬱症
<https://www.samhsa.gov/mental-health/what-is-mental-health/conditions/depression>
- 國家精神疾病聯盟 – 抑鬱症
<https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions/depression/>

關於健康老齡化

- 全國慢性疾病總監協會健康老齡化計劃
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- 疾病控制與預防中心健康大腦倡議
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- 阿茲海默症協會
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

整合大腦健康訊息至慢性病計劃並促進 BOLD 公共衛生計劃之間的協作，由美國衛生與公共服務部 (HHS) 轄下之疾病控制與預防中心 (CDC) 提供支援。本計劃為 CDC/HHS 財務援助獎項的一部分，總金額為 100 萬美元，並由 CDC/HHS 全額資助。上述內容僅代表作者的個人觀點，不一定代表 CDC/HHS 或美國政府的官方立場，亦不構成其認可。

