

DEPRESSION

亚裔美国人学生中的抑郁症问题



The MGH Center for Cross-Cultural Student Emotional Wellness

抑郁症 是一种使人持续地感到难过或对事物失去兴趣的情绪障碍。抑郁症的症状会影响一个人如何感受、思想，和行事。

抑郁症影响大概12.8%的
青春期人口 (12-17岁)



(每8位青春期人口中就有一位)

亚裔美国人高中生和大学生比白人学生更容易经历到绝望和极端愤怒的情绪。他们也更容易抑郁到日常生活不能自理以及当真地考虑和尝试自杀。

抑郁症的 征兆

情绪症状



- 抑郁的心情
- 参与活动的兴趣和快感衰退
- 感到没有价值
- 过度的不适当的负罪感
- 难以思考或集注意力
- 反复地想到死亡或自杀



身体症状



- 疲乏无力
- 失眠或嗜睡
- 体重明显下降或上升
- 胃口减小或加大
- 躁动不安或举止迟缓

18.9%

的亚裔美国人高中生
报告考虑过自杀

而白人高中生中仅
15.5%

10.8%

的亚裔美国人高中生
报告曾尝试过自杀

而白人高中生中仅6.2%



相比于忧伤、抑郁等情感症状，亚裔美国人会报告**更多的躯体症状**（胃口的改变，失眠，疲乏，或疼痛）。

由于所强调的症状不同、对疾病的理解不同，以及污名和羞耻感等因素，亚裔美国人**较少被诊断出如抑郁症等精神疾病，其寻求相关帮助的可能性只有白人学生的三分之一**，尽管他们更容易感到失去希望和想要自杀。



亚裔美国人寻求治疗的障碍

- 缺少信息和教育
- 缺少多元化的心理服务提供者
- 倾向于自己解决问题而不是寻求帮助
- 认为抑郁和焦虑是个人软弱的表现而非病症
- 害怕给家庭带来耻辱（不愿对外人讲述家里的事；试图在社群中保护家庭的形象和“面子”）
- 语言障碍
- 模范族裔的神话（亚裔全部是成功的并且没有什么问题）



与其它种族背景的学生不同，患有抑郁症的亚裔美国人学生**可能在开始时不会表现出学业成绩下降的状况**，因为学业是他们极为重要的优先事项。

有些亚裔学生**可能会“失踪”**（不去上课，不见辅导员，不回应朋友等等），这有时是抑郁症的早期征兆。



你知道吗？

年轻的（18-24岁）亚裔美国女性在美国的同年龄段所有族裔背景的女性当中有第二高的自杀率

抑郁症的

原因

抑郁症是社会、心理、生理各方面因素复杂地相互作用的结果。

压力可以对具有生理脆弱性人群（比如有家族心理疾病史的）造成心理健康问题，特别是对于那些缺少足够的保护因素和社会支持的人。高强度的压力会损伤大脑；比如实验证明有害的压力会使海马体（大脑中与情感、记忆，和学习相关的一个部位）萎缩。

生理因素

- 抑郁症或其它心理疾病的家族病史 (遗传因素)
- 脾气 (一个人的天生气质)
- 内分泌因素

物理、社会、情绪压力

- 灾难性事件
- 来自家庭的高期待
- 少数民族裔的身份
- 社会弱势处境
- 缺少家庭支持
- 酒精/药物滥用
- 霸凌/种族歧视

临床抑郁症

抑郁症的后果



久坐的生活方式



心脏病



超重



吸烟



糖尿病

治疗 预防

抑郁症是可以治疗的，特别是发现和及早处理的时候。有很多有效的治疗方式能使抑郁症患者好转。一个人的诊断和治疗都是受保护的个人隐私。没有当事人的书面同意，没有人可以得到你的医疗记录。



药物

- 抗抑郁药物针对大脑中的化学物质，帮助大脑活动恢复正常
- 药物也可以帮助改善诸如睡眠困难、焦虑、食欲降低等抑郁症症状
- 抗抑郁药物是很常用的处方药，且绝大多数没有成瘾性
- 虽然有些药物需要长期使用，但抑郁症得到缓解后即可停止使用
- 精神科医生、精神科护士，家庭医生具有开具这些药物的资格



心理治疗

- 心理治疗是一种以交互谈话为基础的疗法，帮助改善抑郁症状，既可单独使用也可与药物相结合
- 有多种多样的个人或小组治疗；最常见之一是“认知行为疗法 (CBT)”
- 治疗师可以是精神科医生、心理学家、注册心理咨询师，或注册社会工作者
- 通常有抑郁症的人会每1-2周见一次治疗师，每次大概一小时



自我管理

- 自我管理包括培养有益健康的习惯，在日常生活里制造积极的改变。
- 你可以：
- 主动学习了解你被诊断的症状以及相关医治方案
 - 发展有益健康的睡眠习惯
 - 有规律地健身（实验证明能促进大脑康复）
 - 吃健康且营养丰富的食物
 - 学习压力管理的技巧
 - 设定现实的可操作的目标
 - 寻求牢固可靠的支持体系
 - 进行冥想型的练习（记日记，冥想，瑜伽等）

了解更多

Psychology Today

<https://www.psychologytoday.com/topics/depression>

PsychCentral

<https://psychcentral.com/disorders/depression/>

Depression & Bipolar Support Alliance

<https://www.dbsalliance.org>

American Psychiatric Association

<https://www.psychiatry.org/patients-families/depression>

American Psychological Association

<http://www.apa.org/topics/depression/index.aspx>

National Alliance on Mental Illness

<http://www.nami.org/learn-more/mental-health-conditions/depression>



The MGH Center for Cross-Cultural Student Emotional Wellness

"Because success is as diverse as we are."

请访问我们的网站以了解作者和参考资料
<https://www.mghstudentwellness.org>