

抑郁

是大脑健康的风险因素以及易患记忆疾病

照顾好情绪对记忆力很重要。研究表明抑郁增加患记忆力疾病的风险。抑郁要及时得到治疗。从健康中心寻求帮助。

抑郁使记忆力下降，例如注意力、短期记忆、储层以及回忆。大脑没法有效的工作，因为大脑中发生化学反应。这些可以纠正，例如药物可以纠正记忆力障碍。



抑郁对每个人的影响都是不同的。主动和积极度可能会降低。对事情的兴趣度会减少，事情也会被忘记。抑郁看到的事情更多是沮丧的。失去生活的意义。

大部分抑郁症始于一个重要的以及生活上发生的负面事件以后。

潜在的风险因素



人生历史以及其相关的事情，例如移民



生活危机、创伤经历、意外以及亲人去世。



失业、担心未来以及亲人。



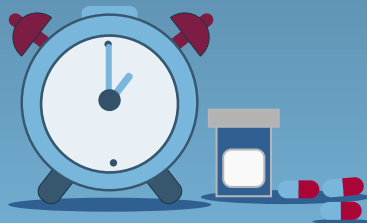
缺乏社会关系，孤独 无归属感。

症状

抑郁指的是情绪状态，常见的例如有：



悲伤和沮丧



睡眠障碍：失眠或睡太多



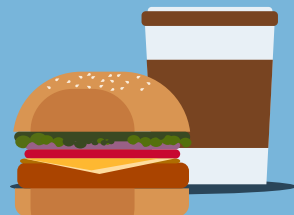
异常疲惫和缺乏主动性



自我嘲讽、失去自信



毫无意义的感觉和自杀念头、痛苦和恐惧状态以及大量酗酒。身体症状例如心脏搏动和血压上升。



暴饮暴食或节食。各种疼痛症状，例如头痛、腹部疼痛或者胸痛。

抑郁

症状初期是相当好定义的。抑郁初始于重要的失去。

不是特别严重的抑郁可以自理日常琐事例如做饭和洗衣服。

间接性失忆以及健忘，无论新的还是旧的事情可能都被忘记了。难以集中注意力。

症状突出，疾病的感觉加重，情绪敏感。

写作、口语和运动技能不会被削弱。

回答问题经常是“我不知道”

抑郁症会增加自毁的念头和自杀的风险。



记忆障碍

症状逐渐开始。本人或许并不会注意到，但是身边的人会发现变化。

日常帮助的需求会增多。约医生的时间、亲人的名字、熟

短期记忆问题，不记得刚才发生的事情。记得很早之前的事情，例如童年。

症状，例如努力隐藏健忘事实。

记忆力障碍会削弱手工能力和运动技能。

回答问题，但是答案可能是错误的。

记忆力障碍通常没有自毁的想法。

保护心灵的健康



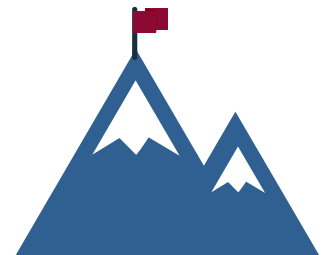
您要相信未来以及保持希望。



您有家人、朋友、安全的环境以及可观的收入。



您可以做一些自己爱好的事情。



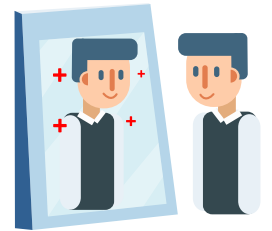
您会看到生命中美好的事物。



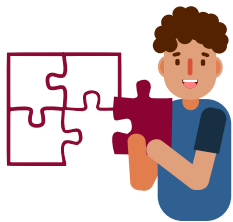
您属于团体的一员，例如工作，爱好或者宗教活动。



您有朋友，可以和他们一起谈论重要的事情。



您要相信自己以及看到自己的才华。



您有机会自己影响自己的生活。



足够的运动和睡眠。



您可以处理困难。

文献: Suomen Mielenterveysseura: Opas maahanmuuttajien parissa toimiville | www.mielenterveysseura.fi

Muistiliitto "Työikäisen muistivaikeuden syy on selvitetävä" -Artikkeli, Duodecim | www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00354

Kriisin ja masennuksen tunnistaminen ja hoito -opas maahanmuuttajille. Turun AMK

Huovinen Maarit (toim.): Muistihäiriöt

Luhtasaari Sinikka: Depis. Masennuksen eri muodot

www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com