

感到憂鬱？

尋找您所需的協助



什麼是憂鬱症？

憂鬱症是一種常見卻嚴重的疾病，此疾病會長期感到悲傷。憂鬱症可能由混合因素引起，包括重大生活變化。

徵兆與症狀

- 長時間感到悲傷或「空虛」的情緒
- 感到絕望
- 感到挫折
- 感到有罪惡感或沒有價值
- 對嗜好失去興趣
- 精力減少或感到疲倦
- 無法集中注意力
- 睡眠問題或睡過多
- 在沒有計畫減重或增重的情況下體重發生變化
- 有死亡或自殺的想法

憂鬱症的類型

重度憂鬱症：症狀持續至少兩週且症狀對日常工作或睡眠造成影響。

持續性憂鬱症 (輕鬱症)：症狀嚴重程度較輕，但持續至少兩年時間。

產後憂鬱症：

在生產完後的任何時間出現症狀。

是否有憂鬱症風險？

請接受此初步篩檢以確認您是否應尋求照護。

請使用數字回答以下問題。然後將您的分數加總。

在過去兩週期間，您經歷下述感受的頻率？

1. 提不起勁做事情或在做事情時感受不到樂趣：

完全沒有 = 0

2. 感到低落、憂鬱或絕望：

好幾天 = +1

超過一半以上的天數 = +2

總分

幾乎每天 = +3

如果您的分數高於3分，您可能患有重度憂鬱症的風險。您應向諮詢師、醫生或其他醫療保健專業人員尋求進一步篩檢或支援。

現在立即尋求協助

如果您有情緒方面的困擾，您現在便可與人聊聊。

988自殺與危機防治生命線

致電或傳送簡訊：988

網上交談：988lifeline.org/chat

211 (提供當地資源)

撥打：2-1-1

前往：221.org

Trevor計劃

LGBTQ 青少年自殺防治專線

致電：1-866-488-7386

簡訊：傳送START至678678

網上交談：

thetrevorproject.org/get-help



IE HP

Inland Empire Health Plan

iehp.org

有疑問嗎？

請致電與IEHP

會員服務部聯絡

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-4347

週一至週五，上午7時至晚上7時

週六至週日，上午8時至下午5時

今天立即諮詢護士。

請致電我們的24小時護士諮詢專線。

1-888-244-IEHP (4347)

TTY: 711

保持聯繫。請關注我們！



IE HP

Inland Empire Health Plan