

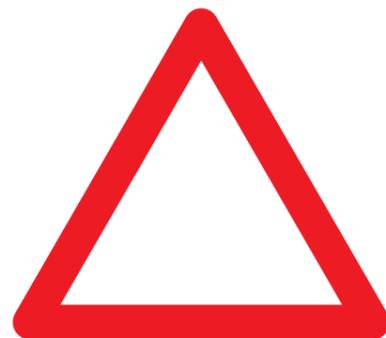
抑鬱症的警號

這份小冊子已就供香港使用而本地化，並由 Mind HK 和啟勵扶青共同創立
Coolminds 計劃翻譯為繁體中文。如欲了解更多有關 Coolminds 的資訊，請瀏覽
www.coolmindshk.com

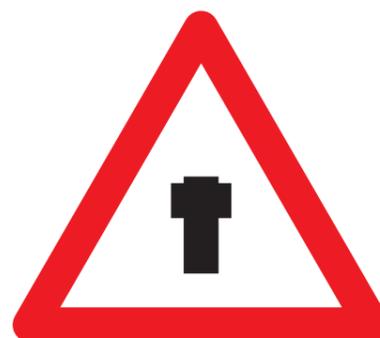
我們鳴謝 Charlie Waller Memorial Trust (CWMT) UK 提供這些資源，並允許我們
作出調整。如需這份小冊子的原始版本，請參閱 CWMT 網站：www.cwmt.org.uk



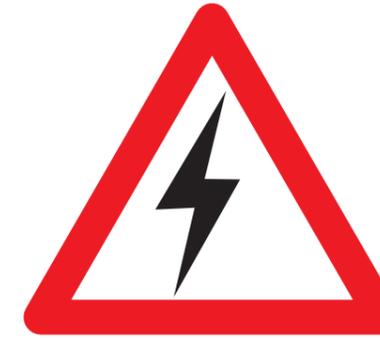
感到絕望和悲觀



感到無用、內疚和無助



想到死亡或自殺



煩躁不安



作息不規律



提不起勁



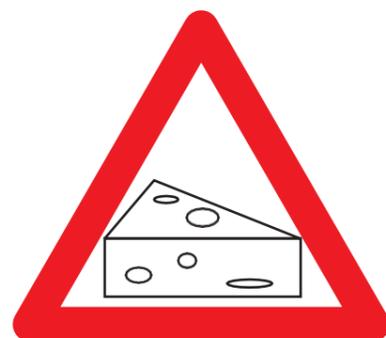
心情轉變



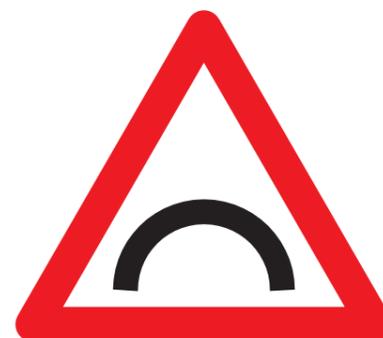
失眠



猶豫不決



食欲或體重變化



持續的悲傷、焦慮或空洞感



易哭

為了自己和他人的安全，請認識這些警號，否則有可能導致死亡 (15%的抑鬱症患者會嘗試自殺)。

如果您或您認識的人在數週內出現其中4種症狀，請立即尋求專業建議。

