

## 傳媒報導

日期：2015年4月16日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：抑鬱與記憶

參考網址：[請按此](#)

根據於 2011 年 5 月世界衛生組織估計，到 2020 年，抑鬱症將成為全球第二大疾病。有研究顯示抑鬱影響記憶力。因抑鬱會增加皮質醇激素的釋放量，以致減慢了腦細胞之間的訊息傳遞，並且醫療顯影技術也顯示抑鬱的人的大腦額葉腦細胞的活動較少，原因是血清素，一種神經遞質水平下降。

抑鬱症不但與情緒有關，也能影響記憶力，原因是精神不能集中，引致資料無法被儲到腦部的記憶系統中，新的資料其實沒有被記錄過，所以無法記起。因此患者在各方面的效率會減低，例如工作及學習表現。

改善抑鬱情緒的貼士：

1. 對自己和事情設合理期望，明白失敗可以是進行一些任務時的一個過程，毋須過分自責，個人能力或現況將會漸漸改善的。
2. 告訴家人和熟悉信賴的朋友，以得到理解、支持及幫助。
3. 定期進行 30 分鐘以上的帶氧運動，可先由較輕省的運動開始，如急步行 20 至 30 分鐘，一星期最少三次，可改善抑鬱症狀。
4. 抑鬱會令人對很多事情抱着負面期望及影響判斷力，若必須做決定，建議諮詢你信任的人，或推遲重大決策。
5. 健康問題會加劇抑鬱情況，而抑鬱也會使其他已存在的疾病惡化，所以保持健康的身體，有助紓緩抑鬱。
6. 無論決定做什麼活動，盡量在每天同一時間進行，堅持規律的作息，使自己更有信心掌握生活。
7. 健康均衡的飲食包括含全穀物，水果，蔬菜和蛋白質等。某些食物如碳水化合物及含有維生素 D 的食品，會提升血清素水平，奧米加 3 脂肪酸（在魚和魚油補充劑內含有）亦能幫助抵抗抑鬱。
8. 求助於酒精和藥物來減輕抑鬱徵狀，只會令情況更差，應盡量避免。
9. 保持有規律的睡眠時間，避免因睡眠不足所引致的低落情緒。
10. 不要安排及承擔過多的工作或事務，如果你真的不能應付正常工作量，你必須要體恤自己是需要休息。

-- 完 --