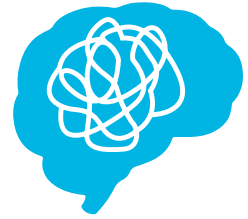


中风后的抑郁和焦虑



识别症状及获取帮助

- 对于中风幸存者及其家人来说，中风是一个重大的生活变故。
- 中风会击垮您的信心。
- 您可能会感到悲伤、压力、忧虑和沮丧。
- 长时间持续的负面情绪可能是抑郁或焦虑的信号。
- 中风后的第一年，约有一半的中风幸存者出现明显的抑郁或焦虑。
- 抑郁和焦虑同时出现是很常见的。
- 抑郁和焦虑可能会令人感到苦恼和不堪重负，但是有一些方法可以控制症状并使您感觉好一点。

什么是抑郁？

一个人持续感到悲伤、缺乏精力、绝望并对他们通常喜欢的事物失去兴趣。

什么是焦虑？

一个人感觉自己紧张不安、持续担忧或感到恐慌。

症状和应对技巧

	症状	应对技巧
身体上	<ul style="list-style-type: none">• 感到疲倦、无力• 嗜睡或失眠• 进食太多或太少• 行动或说话比平时慢或比平时快• 紧张不安• 心跳加速、胸痛、出汗和呼吸 困难	<ul style="list-style-type: none">• 定期锻炼——散步、游泳或进行园艺活动• 在您感到最清醒时去健身锻炼• 多吃水果和蔬菜• 多喝水• 限制饮酒• 充足的睡眠

	症状	应对技巧
心理上	<ul style="list-style-type: none"> • 反应迟钝和注意力不集中 • 对以前喜欢的事物失去兴趣 • 担心会发生可怕的事情 • 感到悲伤和绝望 • 感到窘迫、羞愧或失败 • 感到很紧张或焦虑 • 有自杀倾向 • 感到愤怒 	<ul style="list-style-type: none"> • 尝试放松技巧和呼吸练习以便让自己平静 • 向家人和朋友寻求支持
社交上	<ul style="list-style-type: none"> • 对家人和朋友失去兴趣并避免与他们联系 • 感觉其他人不能理解自己 • 感到空虚和孤独 • 想要一个人呆着 • 与他人在一起时变得易激惹或暴躁 	<ul style="list-style-type: none"> • 与您信任的人交谈 • 您的社区中风顾问可以提供帮助。他们可以倾听、提供建议和支持 • 加入支持小组—— 与您社区中风顾问讨论您所在地区的相关联络组织和中风支持小组
精神上	<ul style="list-style-type: none"> • 感觉生活失去目标 • 感觉麻木和冷漠 • 感觉与您的祖先/先辈隔绝 • 做恶梦 	<ul style="list-style-type: none"> • 做自己喜欢做的事情—— 那些可以给您提供目标和满足感的事情 • 学习感恩 • 通过祈祷进行冥想 • 融入大自然 (尝试丛林漫步、去海滩、河流或湖泊)

提供者: 健康促进机构。基于Mason Durie的Te Whare TapaWhā模型

在哪里可以找到信息和帮助:

- 在危机情况下, 请致电 111。
- 您的医生或护士可以帮助您缓解抑郁或焦虑的症状。他们可能建议您进行心里辅导或药物治疗、或两者结合。
- 您也可以直接求助心理咨询师或心理医生。
- 请访问我们的网站www.stroke.org.nz
或联系我们社区中风顾问服务, 电话:0800 787 653