

为提高公众对抑郁症的认识，请传播我们的文章！

## 抑郁症是什么，不是什么？

文章来源：Wind of Madness ([windofmadness.com](http://windofmadness.com))

李宁忠 译 阳光工程心理健康（Mental Health China, Inc., [www.mhchina.org](http://www.mhchina.org)）

*“那些不知情，认为抑郁症是自我放纵的人，看起来很无情，但这种无情不是来自冷漠；我认为这种无情来自无知。这是我们必须消除的无知，我们也会一步一步的消除它。你可以对他说，‘很遗憾你不了解抑郁症，我保证如果你了解，你不仅不会这么说，而且会通过这样或那样的方式提供帮助。’”*

麦克 华莱士（Mike Wallace），《在黑暗的边缘(On the Edge of Darkness)》



### 抑郁症是什么？

- 抑郁症是一种疾病，就像糖尿病和心脏病是疾病一样；
- 抑郁症是一种影响全身的疾病，而不仅仅影响情绪；
- 抑郁症是酒精依赖，吸毒和其他各种上瘾的首要原因；
- 抑郁症是一种百分之八十以上的患者可以被成功治疗的疾病；
- 抑郁症是一种机会均等的疾病：它影响所有年龄，所有种族，所有经济阶层，男人和女人；但是，女性受影响是男性的两倍；
- 至少一半得抑郁症的人没有得到适当的治疗；
- 未得到治疗的抑郁症是自杀的首要原因；
- 抑郁症在美国是导致人们不能工作的第二大原因，仅次于心脏病；
- 单相的重度抑郁症是导致残疾的首要原因。

### 抑郁症不是什么？

- 抑郁症不是丢脸的事情；
- 抑郁症不是心情不好；
- 抑郁症不是性格缺陷或个性弱点；
- 抑郁症不是个人自己可以克服的“情绪”；（你会让一个人自己克服糖尿病或高血压吗？）
- 抑郁症没有被大部分保险公司承认为疾病，大部分保险公司只支付 50% 的非住院治疗，并限制治疗的次数。（译者注：这指的是美国的医疗保险）