

青少年抑郁症患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

青少年抑郁症是起病于青少年时期，以反复出现的抑郁发作为主要表现的精神障碍。其病因和发病机制尚不完全清晰。遗传因素与该疾病相关，心理社会因素(如应激性生活事件)可能诱发该疾病的发作。

青少年抑郁发作时主要表现为每天或每天的大部分时间情绪低落、兴趣和愉快感明显减少或丧失、精力下降、言语减少、思考或集中注意力困难、自责、自我评价低、焦虑、易激惹、悲观消极等，并常常存在饮食、睡眠问题及多种躯体不适，持续至少两周。青少年抑郁症严重影响患者的社会功能，甚至会导致部分青少年出现自杀行为，威胁患者的生命，因此亟需全社会共同关注。

及时发现青少年抑郁症的可疑征象，及时诊断，及早系统干预，防范轻生意外发生，有助于控制疾病，恢复社会功能，确保患者安全，促进身心健康。

健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

● 健康生活方式

- 家长应关注青少年的情绪变化。对于出现抑郁症状的青少年，应及时带其到精神专科医院或综合医院精神科就诊，及早诊断，在专科医师指导下系统干预。
- 家长需充分了解该疾病，积极配合医生的干预、治疗。
- 家长应加强与青少年的沟通交流，了解是否存在课业压力过高、同伴交往受阻等诱因，并帮助青少年去除发病诱因。
- 努力营造温馨的家庭氛围，理解、支持、关爱患者，帮助患者建立自信和战胜疾病的信心。
- 合理要求患者的生活和学业，避免要求过高而导致患者过大的精神压力。
- 合理安排生活内容，生活内容健康、积极，并适合于患者的健康状态。
- 合理安排饮食和睡眠，尽可能保证规律、适量、均衡的饮食和规律、充足的睡眠。
- 身体状况允许时可在医生指导下进行适量运动，但以不引起劳累和不适为宜。
- 禁止吸烟、饮酒或使用其他成瘾物质，尽量避免饮用茶或咖啡。
- 避免过度使用网络，限制使用手机等电子设备的时间。
- 轻度抑郁症患者可以坚持上学，但需合理安排学业内容，适当减轻学业压力。
- 中、重度抑郁症患者，建议休息，可在每日生活内容中，视患者具体情况决定是否少量安排学业内容。待患者病情康复后，逐渐恢复上学。

● 治疗与康复

- 心理治疗。根据患者的具体情况，采用个体化的心理治疗方法进行干预。
- 药物治疗。轻度抑郁症经过心理治疗症状改善不明显或无法获得心理治疗服务的患者，及中度、重度抑郁症患者，须采用抗抑郁药进行治疗。存在失眠或幻觉妄想症状的患者，

也需进行相应的药物治疗。药物治疗需在精神专科医生指导下进行,治疗期间需注意监测药物不良反应,并定期复诊,不可随意自行调整治疗药物种类及其剂量,不能擅自停药。

- 康复治疗。对于病情严重的患者,在经系统治疗病情得到部分改善后,可以在精神专科医生指导下进行康复治疗,促进疾病全面康复。
- 预防复发。①症状完全缓解后,仍需定期复诊,规律服药,做好药物的巩固期和维持期治疗。②病情缓解后需逐渐恢复学业,合理安排学习,避免过大压力。③病情痊愈后,需注意培养良好人格,增强情绪调控能力,减少心理社会因素可能导致的疾病复发。
- 所有患者均应进行自伤、自杀风险评估。存在自伤、自杀风险的患者,必须加强监护,及时到精神专科医院或综合医院精神科就诊。自伤、自杀风险高的患者,需尽快住院系统治疗。

●急症处理

- 抑郁症患者服药后如果出现明显的药物不良反应,应及时到精神专科医院或综合医院精神科就诊和处理。
- 抑郁症患者如果自伤、自杀想法强烈,应严防轻生行为发生,并及时到精神专科医院或综合医院精神科就诊。
- 抑郁症患者如果出现自伤、自杀行为,应立即到附近医院进行救治,并在精神专科医院或综合医院精神科系统治疗干预。
- 如果出现其他严重情况,及时到医院就诊。

其他指导建议

医生 / 指导人员签名: 咨询电话: 日期: 年 月 日

青少年抑郁症患者健康教育处方使用说明

★使用对象:青少年抑郁症患者父母或看护人。

★使用方法

1. 本处方不能替代精神专科医生开具的医疗处方,主要用于帮助患者父母及看护人正确认识青少年抑郁症,从而早期发现、及时诊断、系统干预该疾病。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,为其提供有针对性的健康指导。