



EAP平台登入

不用很堅強也沒關係，破除憂鬱迷思！

大疫情時代憂鬱如海嘯般襲來

世界衛生組織報告指出，在 COVID-19 疫情期間，憂鬱症和焦慮症盛行率分別上升 27.6% 及 25.6%。

憂鬱症是未來造成人類失能的主因

憂鬱症主要是因為大腦的神經傳遞物質——血清素、正腎上腺素及多巴胺分泌失衡所造成。

憂鬱症的治療需要一點耐心和時間

若能及早就醫尋求幫助，透過藥物改善荷爾蒙的平衡，80% 患者的病情會在兩個月內獲得改善。

憂鬱症迷思大解析

- ✗ 憂鬱症只有產生負面情緒，並不會影響生理機能。
- ✗ 憂鬱症不會痊癒。
- ✗ 盡量不要去想到或提到「憂鬱症」，怕會加重病情。

怎麼吃才能「療鬱」身心？

鈣質 + 維生素D3



益生菌



EPA + DHA

