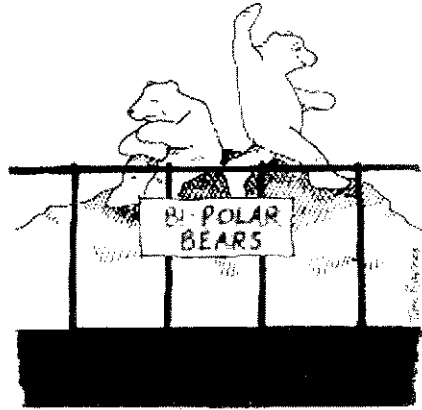


青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

躁狂抑鬱症

躁狂抑鬱症病人所感到情緒波動，遠遠超過正常的喜怒哀樂。這些情緒可以是「低落」（抑鬱狀態 Depressive Episode）；「高漲」（躁狂狀態 Manic Episode）。很多躁狂抑鬱症的病人，周而復始地進入抑鬱或躁狂的狀態。但有少數的病人只有抑鬱或躁狂的狀態。用比較專門的學術名稱去描述，這是『兩極情感性精神病』（Bipolar Affective Disorder）。這份小冊子簡單介紹這類精神病的各種問題。包括主要的病徵和症狀，各種應付方法和治療方法。我們希望帶出一個重要訊息，通過適當的治療，病人一樣可以有正常的生活。



躁狂抑鬱症常見嗎？

總括來說，躁狂抑鬱症的病人比抑鬱症病人為少。大概每一百人當中，有一個會患上兩極情感性精神病。發病的年齡大多是青年時期前後。抑鬱症以女病人較多，躁狂抑鬱症則男女患病比例相若。

躁狂抑鬱症的成因

發病的成因至今未明，但研究發現，遺傳比成長環境更加重要。似乎是腦部控制情緒的部份出了問題，所以藥物可以有效地治療和控制躁狂及抑鬱的狀態。躁狂抑鬱症的病發可以由生活壓力，缺乏朋友或家人支持、或者身體有疾病而引起，所以並不能單靠病人的意志去克服。

躁狂抑鬱症的病徵和症狀

躁狂抑鬱病症有兩類截然不同病徵和症狀以下分別介紹：

抑鬱狀態 (Depressive Episodes)

我們都有情緒低落的時候。這些經驗可以幫助我們面對問題，找出適當的應付方法。但躁狂抑鬱症病人的情緒更加低落，持續更長時間，以至影響他們應付日常生活的能力。病人會有以下的心理和生理症狀，但並非每個病人都會有全部症狀，大多數病人只會有其中幾種症狀。



心理症狀

- 持續的情緒低落
- 做事提不起勁
- 喪失對事物的興趣
- 難於作決定，即使是很簡單的決定
- 感覺非常疲倦
- 煩燥不安
- 失去信心

- 無助、絕望
- 脾氣暴躁
- 有自殺的念頭

生理症狀

- 食慾不振、體重下降
- 難以入睡
- 比平常早醒
- 便秘
- 性慾減退

當你進入抑鬱狀態時，你會覺得難於處理日常事務，這情況會一直持續，感到難以正面看事情，甚至對將來感到絕望，或會無緣無故地流淚，開始避開家人和朋友，與人相處出現困難。事實上別人會比你更早察覺你不像過往和覺得你出現了問題。

在輕度的抑鬱狀態，你還可以應付日常事務。這是很重要的，因為如果你停止了所有的活動，便會形成惡性循環，悲觀的思想會陸續出現，情緒更加惡劣。所以你要把感受告訴家人和朋友，這樣不單可以幫助自己，也可以讓其他人有機會幫助伸出援手。

如何求助？

假如抑鬱狀態持續了數星期，而且越來越惡劣，妨礙正常活動和職務，那麼便應立刻尋求醫治。通常病人可以從家庭醫生中得到醫治。醫生會和病人一起尋找最適當的治療方法。輕度的抑鬱，心理輔導可能已經足夠。但中度的抑鬱狀態除了心理治療之外，或要加上藥物治療。嚴重的抑鬱症患者在接受心理治療之前，需要藥物的治療。藥物治療須要由專業的精神科醫生處方。只有少部份的病人需要入院醫治，他們的抑鬱可能十分嚴重，病情毫無改善或有生命危險。若然病人未能及早醫治，抑鬱的情況會更壞，病人可能感到生存沒有意義，甚至想了結生命。如果有自殺

的念頭時，病人要告訴家人、朋友或專業的人士，也可致電撒瑪利亞防止自殺熱線【譯者註：香港電話為2896-0000】。其實很多曾有躁狂抑鬱症的病人都經歷過這些情況，最後都得到醫治，所以要緊記自己也會得到治療而好轉。

心理輔導

心理輔導是一種由輔導員透過傾談與病人一起討論問題的治療方法。他們會耐心聆聽，讓你盡情傾訴。一些難於和家人或朋友討論的事情，也可以坦白地告訴輔導員。輔導員幫助你從正確的角度去觀察問題，從而得到解決。很多時候把情感訴諸於言語，可以幫助你清晰地找出問題的核心，用實際和有建設性的方法去克服困難。

心理治療

心理治療有很多不同的形式。不同的治療方法都可以幫助病人克服心理壓力、情緒困擾、人際關係問題或令人苦惱的習慣。治療的共通點，都是透過討論和實際來協助解決問題。假如你需要，病人的家庭醫生會被轉介到專業的精神科醫生或臨床心理學家那裏作評估和治療。

抗抑鬱藥

抗抑鬱藥調整了身體內的生化平衡，醫治抑鬱的情緒。躁狂抑鬱症病人的抑鬱狀態，通常都需要抗抑鬱藥來治療。抗抑鬱藥不僅紓緩情緒，更可把情緒調回復正常的水平；但藥物不能改善正常時期的情緒。抗抑鬱藥有別於其他鎮靜劑，不會令人上癮，但亦有很多副作用，包括：口乾、有睡意、視力模糊等等，特別是第一代的抗抑鬱藥，例如「三環抗抑鬱劑類」(Tricyclic Antidepressants)。另一種抗抑鬱藥「單胺氧化酶抑制劑類」(Monoamine Oxidase Inhibitor,

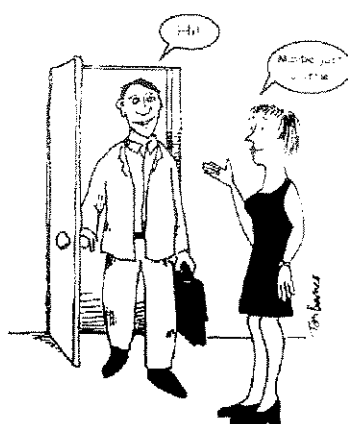


MAOI)，服用者要避免進食含有(Tyramine)的食品，例如芝士和紅酒等。新一代的抗抑鬱「選擇性血清素回收抑制劑類」(SSRI) (Selective Serotonin Reuptake Inhibitor)一般副作用比較少，但有些病人服用初期會有作嘔或情緒煩躁不安等副作用。病人可以在有抗抑鬱藥的單張內找到更詳細的資料。你的家庭醫生或精神科醫生會為你介紹最適合你的抗抑鬱藥。

所有抗抑鬱藥都需要二至六星期才会有顯著的效果。一般而言，睡眠和食慾會先得到改善。在這期間病人的情緒會仍然低落，所以家人和朋友的支持和鼓勵是十分重要的，病人可能覺得病情未有好轉，但更加需要定期約見家庭醫生或精神科醫生，他們會調校抗抑鬱藥的分量和處理藥物引起的副作用。即使病人情緒好轉時，亦要繼續食藥，如果過早停止服用抗抑鬱藥，大有可能再次陷入抑鬱的狀態。一般的指引是當情緒回復正常後，應該繼續服用六個月或以上的抗抑鬱藥。

躁狂狀態

病人陷入躁狂狀態時，會持續感到情緒高漲，這正是抑鬱狀態的反面。病人會精神奕奕和活力充沛，變得積極和樂觀。這本來是一件好事，但若情況持續和過度，便是一種精神病。病人會持續地情緒高漲，而且變得更加強烈，導致病人逐漸脫離現實。當這情況來臨時，病人會很容易相信怪誕的事情，容易作出魯莽的決定，甚至做出危險或怪異的行為。正如抑鬱狀態一樣，病人開始難以應付日常的工作和事務。躁狂的狀態如果置諸不理，甚至會破壞你的人際關係和工作。你的醫生或會用「輕中度躁狂病(Hypomania)」來形容比較溫和的躁狂狀態。



在躁狂狀態時，你會感到：

- 快樂和興奮
- 假如別人不同意你的觀點時，會顯得激動和煩躁
- 精力充沛
- 不願睡眠
- 滿腦子新奇主意
- 感到自己對比平常更加重要
- 嚴重的狀態時，可能聽到其他人聽不到的聲音（幻聽）

其他人會發現你：

- 變得自我吹噓和自大，作出不切實際的計劃
- 活力充沛、過度活躍
- 行為怪異
- 說話滔滔不絕，情緒高漲時，很難明白你的說話內容
- 作出輕率的決定，可能引致災難性的後果
- 胡亂花費
- 縱慾

當病人第一次經歷躁狂狀態時，他並不會發現自己有問題，通常是朋友、家人或同事首先發現。很不幸，病人初期並不接受別人的意見，但這是可以理解的，因為病人這時的自我感覺非常好。這種快樂和興奮狀態會持續和強烈，病人會漸漸脫離現實。當病人康復後，反而會對於自己在躁狂狀態時的所作所為感到尷尬和後悔。

病人應如何自處

假如你開始情緒高漲，最重要是及早察覺病發的先兆，懂得及早求醫，因為當病情嚴重的時候，你會過度興奮，不會願意尋求醫治。第一次病發的初期比較有困難，但只要有恆心，多學習去控制自己，留心病發的先兆，及早尋求醫治，便能減少入院的機

會。朋友、家人或值得你信任的專業人士都可以幫到你，他們會比你更早察覺你病發時的先兆。因為當你情緒高漲時，會埋怨別人過份關心你，難以聽取別人的意見而耽誤了病情。有時候入院治療是必須的，一方面可以保障你的生命安全，也可避免更嚴重的後果，所以及早發現和治療是十分重要。

藥物治療

如何控制躁狂狀態

假如病人陷入了躁狂的狀態，治療的初期，大都會使用抗精神病藥物 (Antipsychotics)，這些藥物或稱為「鎮靜劑」 (Tranquillisers)，因為常用的抗精神病藥，都有鎮靜的作用，例如 (Haloperidol, Chlorpromazine)，但有令人不適的副作用，例如手腳僵硬、顫抖及口乾等等。新一代的抗精神病藥，例如 (Risperidone, Sulpiride) 不單可以穩定情緒，也沒有以上的副作用。但假如躁狂狀態嚴重，有鎮靜作用的抗精神病藥可能比較適合。抗精神病藥大多可以口服，但如果你的情緒過度高漲，可能需要在肌肉內注射藥物。治療初期，幾日內病情便會得到紓緩，但約數星期才可以全面控制病情。服用藥物期間，必須先得到醫生的同意才可以駕駛。當病情好轉的時候，你可能因為擔心藥物所引起的副作用，或者你認為精神病已經康復而試圖停止服藥。這是十分危險的，因為躁狂抑鬱症病發時的後果可以很嚴重，所以你應該與家人和醫生商量，用甚麼方法預防病發。亦可以預早決定病發時治療方法，和所用的藥物。

如何減低過份的情緒波動－幫助自己

認識精神病

對精神病多些認識是十分重要的，可以如何減低過份的情緒波動－幫助自己幫助病人更了解自己的問題。請參考這系列的資料。

精神壓力

避免過多的壓力——我們都知道壓力是可以誘發躁狂或抑鬱病。在日常的生活當中，壓力是無可避免，但我們可以學習如何處理壓力。可以諮詢臨床心理學家的意見，利用錄音帶學習放鬆自己，也可以參加特別的小組一起學習，放鬆自己，家庭醫生或精神科醫生也可以提供放鬆的方法。

人際關係

朋友是人生的良伴，一起分享我們的喜怒哀樂。如果沒有朋友，我們很難會開心和快樂。但是躁狂和抑鬱的復發，破壞了病人的人際關係，要一段時間來重新建立。最重要是要有一位值得信賴的人，他可以幫助你向你的朋友和你身邊的人解釋你的精神病，使到其他人更加了解你。

日常活動

健康的生活是在工作、娛樂和人際係中得到平衡。有些患有躁狂抑鬱症的病人，當康復的時候，會令自己很忙，忽略了休息的重要，這是你要避免的，你要有足夠的時間休息。但假如你未有工作，你也不要游手好閒，你也可以選擇適當的進修，或者參與義務工作。

如何減低過份的情緒波動—藥物治療

鋰劑

鋰是一種天然的物質，透過口服，對多數人而然，可以有效控制情緒的波動，也可以加強抗抑鬱藥物的效力。鋰劑一般由精神科醫生處方。假如鋰劑沒有顯著的功效，你可以和精神科醫生相討可否改用其他藥物。

鋰劑的使用

鋰劑需要三個月或以上才有顯著的效果，因此使用時必須有

恆心，初期服用時，可能發現服用後沒有太大的分別，但長期服用，可以有效地防止復發。

鋰劑的副作用

開始服用的數星期，病人會感到煩躁和不安，但慢慢便會改善。

副作用包括有：

- 口乾
- 頻尿
- 視力模糊
- 肌肉乏力
- 大便稀爛
- 輕微手震
- 身體微微不適
- 體重增加

若然你血液內的鋰劑過高，你會：

- 作嘔
- 行動搖搖晃晃
- 說話模糊不清

假如病人有以上的情況，便要立刻告訴醫生。

驗血

服用鋰劑最初的數星期，病人要每星期抽血檢驗，確保血液內的鋰劑濃度足夠但又不會過高。數星期後，可以隔一至數個月才驗血一次，確保病人的甲狀腺和腎臟不受影響。

注意飲食

病人要有均衡的飲食，要喝足夠不帶糖的飲料，這樣可以確保攝取足夠的水分和電解質。病人應要定時飲食，避免喝過多的茶、咖啡和可樂，這些飲料都有含有咖啡因，令小便增加，失去大量

電解質，增加血液內的鋰劑。

懷孕的忠告

假如你已經懷孕，你要立刻停止服用鋰劑，並告訴醫生。如果計劃生育，亦要先諮詢你醫生的意見。分娩後，如要服用鋰劑，也不應該用母乳餵飼嬰兒。

對親友的忠告

不斷的病發，會對家人和朋友造成很大的困擾，躁狂狀態時，親友們會疲於奔命；抑鬱狀態時，親友們會感到無能為力。

如何幫助在抑鬱狀態的家人或朋友

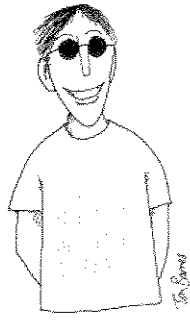
面對著抑鬱的病人，往往難於說話，我們會擔心說錯了話，傷害了病人，因為病人會負面地去理解事情。我們也很難明白病人的需要，甚至病人也很困惑，不知道自己的需要。病人往往會避開別人，容易煩躁。這個時候，他更加需要你的支持和鼓勵。他可能會過度憂慮，不接納你的建議和幫助，所以你要耐心去明白他。

一些實際的幫助會比較容易而且也十分重要。要確保你患病的家人或朋友能夠照顧自己。假如你發現他不進食和飲水，忽略自己的健康，你要立刻尋求醫護人員的協助。如你發現他有自殺或傷害自己的念頭，便要慎重處理，尋求專業的意見，確保病人的安全。

作為病者的家人或朋友，你也要重視自己的心理和身體健康，你要適當地紓緩自己的壓力，讓其他人支持你。如果病人需要入院接受治療，你要讓病人的其他親人和朋友分擔你的壓力，一同探望和幫助他。

如何幫助躁狂狀態的家人或朋友

躁狂狀態病發初期，病人會情緒高漲、精力充沛和過度活躍，病人會主動尋求刺激和新奇的活動。病人渴望受人注目，喜愛社交活動、參與激烈的討論及以自己為中心。這情況會持續和變本加厲。病人情緒高漲時，作為病者的家人或朋友，應該勸告他遠離這些社交場合，可以的話，建議他尋求醫生的專業意見。病人也可以從其他躁狂抑鬱症的資料當中得到幫助。



如果躁狂狀態嚴重，病人變得暴躁和多疑，容易衝動，甚至有暴力的傾向。這時候不要與病人爭拗。要立刻尋求專業的意見。你可以聯絡精神科醫生、家庭醫生、精神科社康護士或社工，得到專業的意見來處理危急的情況。病者到了這個時候，為了保障他的安全和避免更大的災難發生，可能須要入院接受治療。

照顧子女

更實際的是幫助病者照顧他的兒女。患病的父母不能妥善照顧兒女，包括清潔、更衣、餵飼和管教。小孩子妥善的日常生活是非常重要的，應確保他們的日常生活不受影響。向他的子女清楚和簡單地解釋父母的精神病，清除他們的疑慮，作出適當的安慰和協助。

當父母未能如常地照顧兒女時，小孩子會感到焦慮和迷惘。當小孩子未能用言語表達他們的感受時，他們會變得不安，行為舉止會反常，也會變得過份依賴父母或成年人。假如你能夠細心冷靜地照顧小孩子，用他們能夠理解的說話，簡單而平實地解釋他們的問題，孩子會比較容易適應。年長的小孩子，可能會擔心他們誘發了父母的精神病而自責，我們應該安撫他們，指出他們能夠協助父母的地方。此外，年長的孩子可能要分擔照顧患病父母的責任，所以他們更需要別人的體諒和幫助。還有更多的資料可以在這系列小冊子內找到。

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號〔傳真：2760 4407〕

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph



青山醫院 12/2003 (第二版)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。