

# 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〉

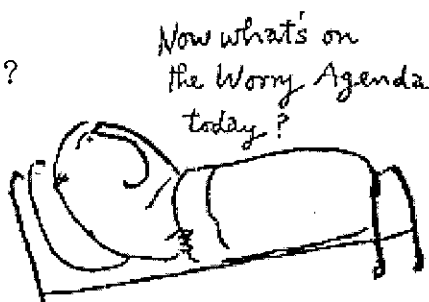
《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

## 身體疾病與精神健康

### 本單張的內容

在很多人一生之中，會有機會患上嚴重的疾病。疾病除了影響我們身體，也影響到我們的感受。此單張正是為嚴重病患者及其親友而寫。單張內容包括：

- 嚴重疾病怎樣影響患者情緒。
- 甚麼是「焦慮」和「抑鬱」情緒？
- 疾病因何使人容易有「焦慮」和「抑鬱」？
- 甚麼原因導致你容易有「焦慮」和「抑鬱」？
- 在何種情況下，需要尋求協助？
- 怎樣協助處理焦慮及抑鬱？
- 自己可以怎樣幫助自己？
- 親友可以怎樣協助病人？
- 從何處可獲得這方面的資訊與支援？



## 嚴重疾病怎樣影響患者情緒

一旦患上嚴重的疾病，生活各方面包括工作、與親友的關係及我們的思想信念都可能受到衝擊。患者會感到憂愁、惶恐、擔心或憤怒。

以上情況因何會出現？

- (一) 患者對所患的重病及治療成效不清楚，也不清楚自己將怎樣面對手術帶來的痛楚以及藥物產生的副作用。
- (二) 患者因為掌握不到身體的狀況頓感徬徨。
- (三) 由於不想親友擔憂，患者避免跟他們談及自己的病。這使患者更感孤立無援。

一些嚴重疾病例如癌症、心臟病等往往使患者焦慮和低落得不能如常生活。

### 甚麼是「焦慮」和「抑鬱」情緒？

「焦慮」和「抑鬱」許多時候並存，兩者對我們的「身」和「心」俱構成影響。

焦慮時會出現以下現象：

- 內容圍繞自己的病況。
- 內心時常有擔憂。
- 常往最壞的方向去想，例如想到病情會變差，甚至想到

- 自己會病死。
- 感到心跳。
  - 肌肉繃緊、疼痛。
  - 不能放鬆。
  - 冒汗。
  - 呼吸急速。
  - 頭暈。
  - 覺得快將暈倒。
  - 消化不良、腹瀉。

抑鬱時會出現以下現象：

- 不快樂的感覺揮之不去。
- 對各樣事都提不起興趣，不覺得喜樂。
- 對十分簡單的事情也拿不定主意。
- 身體極為易累。
- 坐立不安。
- 食慾與體重下降（部份人剛好相反，體重上升）
- 不容易入睡及早醒
- 對性生活失去興趣
- 失去自信，覺得自己無用、無希望
- 自我封閉
- 易怒
- 無論對自己和這個世界的一切都感到絕望，覺得自己不會復元，或自己沒有價值。
- 有自殺念頭—自殺念頭經常在抑鬱時出現。探討患者的自殺念頭比避而不談有好處。

以上的症狀，例如易累、失眠、食慾不振等可能由身體疾病本身或治療過程引起。所以患者須跟主診醫生和護士溝通，讓他們協助分辨出症狀的來源。

## 嚴重疾病因何導致「焦慮」及「抑鬱」情緒？

- 一般受壓時容易出現焦慮或抑鬱情緒。而患病及接受治療都構成一股壓力，自然導致情緒變化。
- 某些藥物會直接影響腦部（例如激素），導致抑鬱與焦慮。
- 某些疾病會直接影響腦部運作（例如甲狀腺功能減退）而導致抑鬱與焦慮。
- 抑鬱與焦慮皆為常見的情緒問題。疾病與情緒變化同時出現可能只是巧合。

## 何種病患者較易變得焦慮或抑鬱？

- 病患者以往曾經焦慮或抑鬱。
- 患者找不到親友傾聽他的擔憂。
- 女患者較男的容易感受抑鬱或焦慮情緒。
- 患者同時面對其他壓力，例如裁員、離婚、喪偶等。
- 患者身受嚴重痛楚。
- 患上足以致命的疾病。
- 疾病嚴重得使患者不能照顧自己。

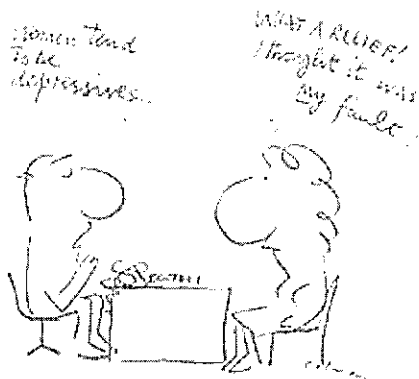
## 甚麼時候較易出現焦慮和抑鬱情緒？

- 患者首次獲悉患病的事實。
- 經過大手術之後，或治療引起副作用使身體不適。
- 當身體已復原期間疾病突然復發，例如癌病、心臟病等。
- 當治療的效果不理想。

## 情緒出現了問題，甚麼時候須要尋求協助？

### 當焦慮和抑鬱：

- 程度相對患者以往所經歷的憂慮、不快嚴重。
- 沒有隨着時間而消滅。
- 開始影響你的工作或與親友的關係。
- 使你覺得生存沒有意義，沒有你其他人更好過。



### 在以下情況，你可能不發覺自己已有抑鬱：

- 當你以為一切的症狀都因身體疾病而起
- 你把抑鬱的病徵視作自己怠惰

在這些情況下，身邊的人可能會提醒你要尋求協助。求助並不表示你是弱者。雖然有些人會以保持忙碌來應付抑鬱和焦慮，部份人或許會湊效，不過忙碌可能進一步增加你的壓力，使你更疲累。有部份抑鬱及焦慮的患者沒有明顯不快或惶恐情緒。

他們的抑鬱焦慮病徵可能是身體的痛楚、頭痛或失眠。情緒問題有時可以透過向親友傾訴而得到舒緩。不過當情緒問題仍未能因此解決，你便要考慮向熟悉的醫護人員求助。

## 情緒困擾是否足以構成求助的原因？

患病時同時出現情緒問題，患者會猶豫應否就情緒困擾求助：

- 患者以為情緒困擾是理所當然，不會有解決方法。
- 患者恐怕若向醫護人員提及情緒困擾，如同埋怨醫護人員，無視他們對患者的悉心照顧。
- 患者不想一旦承認自己處理不了疾病帶來的情緒困擾，會阻礙治療的進度。
- 以為醫護人員只忙於處理患者的疾病，無暇顧及他們的焦慮和抑鬱。
- 以為一般醫護只治療「身體」而非「心理」毛病。

大家都明白身體患嚴重疾病時，情緒變化是自然的事，不過這並不表示要把所有的情緒問題置之不理。而醫護人員的責任是要全面照顧你的身心健康，包括：

- 了解患者對身體健康的擔憂。
- 務求使患者清楚明瞭自己所患何病及其治療方法。
- 協助患者傾訴他們的感受。
- 評估患者的焦慮或抑鬱情緒是不是需要接受治療。

## 焦慮和抑鬱情緒可以怎樣得到解決？

一些專業人員包括你的家庭醫生，受過訓練的輔導員、心理治療師、臨床心理學家和精神科醫生都可治療情緒問題。治療方法視乎你出現甚麼症狀、焦慮及抑鬱的嚴重程度等而定。治療可包括傾談和服用抗抑鬱藥（兩種方法單獨或一起使用）。

### 以傾談方法治療

縱使面對摯友，傾吐內心感受不是容易的事。面對專業人士反而較容易辦到。專業人士能夠跟你客觀分析當前問題，從而探討解決辦法。傾談治療通常簡短，長達八節或以下。傾談方式可能是單獨面對治療師或是以小組進行。你的伴侶或負責照顧你的親人若可參加傾談治療，效果則更理想。



傾談治療亦有不同的方法，它們的共同特質包括：

- 病人與治療師相互信任。
- 病人可暢所欲言地傾訴心中所想。
- 治療能夠幫助患者面對他們的憂慮，幫助解決他們的實際問題。

### 傾談治療真的有效？

要跟陌生者談自己的感覺，驟耳聽來令人畏懼，又或覺無聊。不過治療一旦開始了，大部份人都會感受它帶來的好處。

## 傾談治療如何發揮作用？

它使你了解你的情緒，從而發掘解決情緒困擾和解決實際問題的良方。其實跟你信任兼且不會對你妄下批判的人暢所欲言是非常有用的。

## 傾談治療的效果有多快？

部份人一開始給予機會暢談自己的憂慮即已感到舒懷。其他人或需數個星期才開始見到成效。

## 抗抑鬱藥物

如果你的抑鬱和焦慮較為嚴重，或已出現了頗長的時間，抗抑鬱藥可能有幫助。藥物改善了情緒，使患者重拾生活樂趣，更有效處理當前各種問題。抗抑鬱藥雖能減輕焦慮不安，但它們並非鎮靜劑。這些藥還有助減輕身體痛楚和有助睡眠。

## 抗抑鬱藥能否立刻見效？

通常不會。抗抑鬱藥跟一般藥不同，不會立刻有效。服用後大多須兩至三星期才使情緒得到改善。不過抗抑鬱藥可以在服用短短幾天後改善睡眠和焦慮。

## 抗抑鬱的副作用

一如所有藥物，抗抑鬱藥也會有副作用。這些副作用一般十分溫和。當你繼續多服用一段時間，副作用也隨時間減輕。不同種類的抗抑鬱藥有不同效果。醫生會告訴你服藥後可能有甚麼反應。若果你同時須服用止痛藥、抗生素或避孕藥，抗抑鬱藥都可一同服用。不過，你不應喝過量的酒，因為抗抑鬱藥跟酒一起服用會使人十分渴睡。醫生會告訴你所服用的抗抑鬱藥會否影響你正服用的其他藥物。

## 患者有甚麼方法處理自己的情緒困擾？

除了求助於專業人士之外，患者可採用以下方法幫助自己：

- 跟關係密切的人傾吐你的恐懼、擔憂，可有意想不到的收穫。因為你會在傾吐後如釋重負。
- 若果你對你的疾病，其治療方法等有不清楚，大可向主診醫生查詢。當你對疾病的了解加深，你更能好好應付它。
- 盡量均衡飲食。如果你因情緒抑鬱、焦慮而食慾不振，你的體重因而下降，進一步損害身體健康。
- 在對抗疾病與應付生活所需兩者之中取得平衡。
- 好好照顧自己。盡可能每天參與消閒活動，包括體育活動，以鬆馳身心。
- 避免「借酒消愁」。酒精最終會加深焦慮和抑鬱，更影響你服食藥物的成效。
- 不用過份擔心自己能否安睡。失眠常見於焦慮和抑鬱之

中。當情緒改善，失眠隨即會改善。

- 不要自行調整服藥份量，甚至自行停服或採取其他非醫療的方法。若果藥物副作用使你感到不適，應坦誠告訴醫護人員，不要默默忍受。

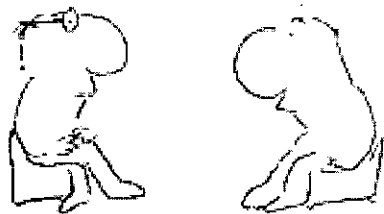


## 家人和朋友可以怎樣協助患者？

病患者出現焦慮或抑鬱，很多時候是親友首先發現。一旦發覺身邊的人情緒變得低落，請嘗試鼓勵他們求助。家人首先跟患者解釋焦慮和抑鬱其實是常見的情緒問題，絕大部份都可經治療、輔導等得到改善。向精神科醫生、心理專家等專業人士求助並不表示患者是弱者，對患者和家人而言亦不是羞慚的事。

- 肯為情緒抑鬱或焦慮的人花一點時間，已經幫助了他們。他們需要的是鼓勵—也許鼓勵他們傾吐心事，或鼓勵他們維持正常的活動。
- 鼓勵患者他們的焦慮和抑鬱會隨時間而改善—患者也許不容易輕信自己可以康復過來。
- 留意患者是否有均衡的飲食，及避免過量飲酒。
- 如患者的焦慮或抑鬱惡化，開

I feel too  
DEPRESSED  
even to  
discuss  
my depression.



始透露厭世或傷害自己的念頭，必須正視，並且要將這情況通知醫生。

- 嘗試協助患者依照醫生指示接受治療。對治療本身有疑惑，可以跟醫生討論。

照顧身患疾病而同時受焦慮和抑鬱困擾的病人往往使人筋疲力盡。一旦感到不能支撐，就要尋求專業協助。

## 參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/info/help/pimh/index.asp>

## 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： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：  
九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

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：24567111

傳真：24559330

網址：[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)

[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



青山醫院 02/2006

© 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。