

認識...

躁狂抑鬱症

Learn about...

Bipolar Disorder

情緒波動—我們每一個人都偶然會有情緒波動。有時候，我們會對周圍的世界感到快樂和興奮；另些時候我們又會感到憂傷，覺得身邊的世界好像充滿壓迫感或枯燥乏味。我們甚至可以在一天之內體驗這些截然不同的感覺。然而，對於一些人來說，這些情緒波動可以相當極端。倘若您的情緒由極度低落急劇地轉變為極度亢奮，您可能患了一種精神病症：躁狂抑鬱症（bipolar disorder）。

甚麼是躁狂抑鬱症？

躁狂抑鬱症是一種情緒病症（mood disorder），以前乾脆被稱作情緒病。由於這種病使患者的情緒在一段時期內嚴重抑鬱，而另一段時期又極度亢奮，因此被稱為躁狂抑鬱症（manic depression）。這種「亢奮」（“high”）的時期名為躁狂（mania）。值得注意的是，大多數患有躁狂抑鬱症的人士都有情緒「正常」的時期。



躁狂抑鬱症可分為不同種類，視乎病癥的嚴重程度和情緒波動時間的長短而定。

- **I 型躁狂抑鬱症（Bipolar I disorder）**是指最少經歷一次躁狂發作（manic episode）或混合發作（mixed episode）（請參看第三頁的方格）。大多數患有I型躁狂抑鬱症的病者也會經歷一連串的抑鬱發作。躁狂發作最少持續一星期，而抑鬱發作（depressive episodes）則最少持續兩星期，但兩者皆可持續數月之久。在所有躁狂抑鬱症之中，I型躁狂抑鬱症是最嚴重的一種。
- **II 型躁狂抑鬱症（Bipolar II disorder）**是指在大多數時候有連串的抑鬱症發作，夾有偶發性的輕度躁狂（hypomania）發作。輕度躁狂（請參看第三頁的方格）是一種較為輕微和短暫性的躁狂，通常只維持數天，但仍可能妨礙患者的日常功能運作。在每次發作期之間，患者通常會有一段時間狀態良好。患有此症的人自殺風險很高。由於輕度躁狂與「心情暢快」兩者間的分別不大，因此II型躁狂一般不如I型躁狂那麼容易辨認。
- **循環性精神失調症（Cyclothymic disorder）**是指您的情緒經常急速地由輕度躁狂轉為抑鬱，也很少情緒「正常」。循環性精神失調症通常在早年發病，病癥穩定不變，因而往往被誤解為是個人性格的一部份。不過，由於患者



BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information

『您的情緒可以一天處於高峰之巔，另一天則低落和抑鬱。』

我會否患上躁狂抑鬱症？

躁狂抑鬱症是由抑鬱和躁狂兩個部份組成，這兩部份的病癥可以非常不同，視乎您是處於躁狂時期或抑鬱時期而定。倘若您患有躁狂抑鬱症，您所經歷的抑鬱可以與臨床診斷的抑鬱症（clinical depression）非常相似。

抑鬱症的病癥

- 我感到極度憂傷或悲哀
- 我對過往喜愛的活動失去興趣
- 我覺得自己在避開其他人
- 我比平常睡得更多或更少
- 我比平常吃得更多或更少
- 我難以集中精神或作出決定
- 我感到極度暴躁和憤怒
- 我常常有內疚的感覺
- 我失去精力，我覺得非常疲倦
- 我失去了性慾
- 我感到毫無價值、無助或絕望
- 我想到死亡或自殺

躁狂症的病癥

- 我曾處於過度亢奮或高昂的情緒中
- 我感到極度暴躁或憤怒
- 我對所有事情都感到樂觀，即使其他人並非如此
- 我常常沒有經過仔細思量便作出快速的決定
- 我花錢比以前更快，或我的性愛習慣已經改變
- 我的思想急速轉動，我有許多計劃
- 我真的是精力過剩，我好像不能停下來
- 我常常在說話
- 我說話的速度比平常更快，別人好像無法明白我的意思
- 我感到沒有多大的需要睡眠
- 我的專注力極度短暫
- 我看見或聽見其他人沒有經驗到的事物

您不一定需要出現以上所有的病癥，才算是患有躁狂抑鬱症，而且，大部份這些病癥是可以由其他疾病導致的。倘若您認為以上某些病癥與您的情況符合，最好的做法是與醫生討論您的問題。

的情緒可以一天處於高峰之巔，另一天則低落和抑鬱，情緒的波動和起落可以造成生活混亂，嚴重地妨礙正常生活。部份循環性精神失調症的患者可以進展為更嚴重的躁狂抑鬱病症，而其他患者則繼續面對慢性的長期(持續)病況。

躁狂抑鬱症影響甚麼人？

超過 2% 的加拿大人將在一生中某個時段患上躁狂抑鬱症。去年大約有 1% 的加拿大人經歷躁狂抑鬱症。患有 I 型躁狂抑鬱症的男性和女性數目幾乎均等，這有別於其他抑鬱症；但 II 型躁狂抑鬱症影響女性的機會較大。儘管這兩類型的躁狂抑鬱症患者無分年齡，但初次發病通常是在較年輕的成年人，患病的風險則隨著年齡的增長而略減。兒童與成人患者的躁狂抑鬱症癥狀頗為不同。躁狂抑鬱症似乎是有遺傳傾向，如果您有近親患有躁狂抑鬱症或其他情緒病症，您患上躁狂抑鬱症的風險便會增加。

我可以做些甚麼？

以下是一些常用的躁狂抑鬱症治療方法，這些方法可以獨立或合併使用：

- **藥物治療：**多種不同的藥物均能有效治療躁狂抑鬱症。雖然不同種類的藥物以不同的方式發揮療效，但它們全是針對在抑鬱或躁狂發作期間失去平衡的腦部化學成份，幫助您穩定情緒。躁狂症可以令您感覺良好，令您以為病情好轉而停止服藥，但這是十分危險的，因為停止服藥後復發的病癥通常更難妥善治療。請約見您的醫生，探討藥物治療是否適合您，如果合適的話，再與醫生討論是否有哪一種藥物適用於您和應該服用的份量。

- **輔導**：以下兩類型的輔導對躁狂抑鬱症患者的療效最大。

- **認知行為治療 (Cognitive-behavioural therapy, CBT)**：採用認知行為治療的專業醫療人員可以教導您所需的技巧，去改變對周圍事物的看法。他們透過親身指導，幫助您捨棄消極的抑鬱模式或破壞性的躁狂模式，包括戒除導致您情緒波動의思想和行為。

- **人際關係治療 (Interpersonal therapy, IPT)**：當您處於抑鬱或躁狂的時候，您與其他人的關係自然受到影響。採用人際關係治療的專業醫療人員可以教導您一些技巧，幫助您改善與他人交往的方式。

- **支持小組**：支持小組 (support groups) 或同輩支持小組 (peer support groups) 會舉行聚會，藉此給經歷相同經驗的人士聚首一堂，分享彼此的經驗。躁狂抑鬱症的支持小組為您和您的家人提供良好的機會，讓您明白您毋須單獨面對問題，並可透過小組的聚會與其他人分享您的個人經歷。

- **自助**：倘若您所患有的是輕度躁狂抑鬱症，您可以自行透過一些活動，幫助您保持身心愉快；或者您曾患的是中度或嚴重的躁狂抑鬱症，但病癥開始隨著治療有所改善，也可以嘗試自助。定期運動、良好飲食、控制壓力、與朋友和家人歡渡時光、修養靈性、適度調控自己飲酒及服用 (致癮) 物質的份量等，都有助於防止躁狂抑鬱症轉趨惡化或再次發作。此外，經常獲取充足的睡眠很重要，因為缺乏睡眠是一個引發躁狂和抑鬱的最普遍原因。重要的是，您要與醫生討論自己的問題，提出疑問，還要自我感覺到能照顧自己的健康，並要經常告訴醫生您所做的其他自助方法。



其他與躁狂抑鬱症相關的詞彙：

- **輕度躁狂 (Hypomania)**：一種輕微性的躁狂，但它仍然比一般正常的興奮情緒較為亢奮。
- **混合發作 (Mixed episodes)**：患者在同一段時間內同時出現躁狂和抑鬱的病癥。舉例說，像是在躁狂時期，患者可能感到興奮和激動，但同時亦感到抑鬱和絕望。這種精力過剩、激動和抑鬱的交織，便是混合發作，也最容易觸發自殺危機。
- **快速循環 (Rapid cycling)**：躁狂抑鬱症患者在一年內經歷四次或以上的情緒波動或發作。

我可以從何處開始？

約見醫生常常是最好的做法。醫生可以幫助您決定上述的治療方法是否適用於您，以及哪種方法對您最有效。倘若您認為自己患上躁狂抑鬱症，首先最重要的是約見醫生，排除其他可以導致您的病癥的可能性。倘若您在感到抑鬱時約見醫生，必須同時告訴醫生您是否也有其他情緒病，因為有些治療方法雖然是對治療抑鬱症很有幫助（如抗抑鬱藥），但倘若您之前曾經有過躁狂發作，服用這些藥物是可以令躁狂再次發作的。即使躁狂情緒可能對您造成的困擾較少，但非常重要的一是讓您的醫生全面瞭解您有甚麼感覺，這樣有助醫生為您提供最好的治療方式和藥物，好能同時預防抑鬱和躁狂。除了與家庭醫生討論您的問題外，您還可以從下面的資源查詢更多有關躁狂抑鬱症的資訊：

僅以英文提供的資源如下：

卑詩省情緒病協會 (Mood Disorders Association of BC)

有關躁狂抑鬱症和其他情緒病的資源及資訊，包括支持小組，請瀏覽 www.mdabc.net 或致電 604-873-0103。

加拿大心理衛生協會卑詩省分會 (Canadian Mental Health Association, BC Division)

有關精神健康或任何精神病症的資訊和社區資源，請瀏覽 www.cmha.bc.ca，或者致電卑詩省免費長途電話：1-800-555-8222 或大溫哥華地區電話：604-688-3234。

卑詩省精神分裂症協會 (BC Schizophrenia Society)

有關精神錯亂症的資源和資訊，包括支持小組，以及為嚴重精神病症患者的家庭而設的服務，包括躁狂抑鬱症，請瀏覽 www.bcss.org，或者致電卑詩省免費長途電話：1-888-

888-0029 或大溫哥華地區電話：604-270-7841。

卑詩省精神健康和癮癮資料合作夥伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

「助您解困—精神健康資訊網」(www.heretohelp.bc.ca) 的精神病症工具庫 (Mental Disorders Toolkit)，登載有更多關於躁狂抑鬱症的實況指南和個人故事。工具庫列有詳細的資料、提示和自我測驗，幫助您認識您的病症。

您所屬地區的緊急求助熱線 (Crisis Line)

雖然名為「緊急求助熱線」，但該熱線並非僅為有緊急需要的人士而設。如果您需要查詢有關您所屬地區的服務資料，或只需要有人與您傾談，您都可以致電緊急求助熱線。如遇危難，請致電 310-6789 (卑詩省內毋須撥區域字頭)，這號碼每日 24 小時接駁至卑詩省的緊急求助熱線 (BC crisis line)，毋須等候，電話也不會因繁忙而打不通。

下面是以多種語言提供的資源：

* 下面的每一項服務，提供的翻譯語言達 100 多種。倘若您的母語不是英語，請向接線生用英語說出您的首選語言（如“Cantonese”或“Mandarin”），然後等候接駁至傳譯員。

卑詩健康結連 (HealthLink BC)

致電 811 或瀏覽 www.healthlinkbc.ca。這是一項免費服務，為您和您的家人提供非緊急性的健康資料，包括精神健康的資料。透過 811，您可以與註冊護士討論有關您所擔心的病癥，或向藥劑師查詢有關醫藥的問題。

「卑詩省合作夥伴」(BC Partners) 是一個由多家非牟利機構組成的團體，這些非牟利機構互相合作和提供優質的資料，幫助個人和家庭克服精神健康和使用（致癮）物質帶來的問題。團體成員包括卑詩省焦慮症協會 (Anxiety Disorders Association of BC)、卑詩省精神分裂症協會 (BC Schizophrenia Society)、加拿大心理衛生協會卑詩省分會 (Canadian Mental Health Association's BC Division)、卑詩省癮癮研究中心 (Centre for Addiction Research of BC)、霍斯兒童精神健康協會 (F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health)、耶西希望協會 (Jessie's Hope Society)，和卑詩省情緒病協會 (Mood Disorders Association of BC)。「卑詩省合作夥伴」(BC Partners) 由卑詩省衛生服務局 (Provincial Health Services Authority) 下屬的卑詩省精神健康及癮癮服務 (BC Mental Health and Addiction Services) 提供資助。