

- 甚麼是精神病？ 中文
- 甚麼是上癮？ 中文
- ▶ 抑鬱症 中文
- 躁狂抑鬱症
- 產後抑鬱症 中文
- 季節性情緒病
- 焦慮症 中文
- 強迫性精神病
- 創傷後遺症 中文
- 驚恐症
- 精神分裂症
- 進食失調與身體形象
- 阿爾茨海默氏病/早老性癡呆症及相關的癡呆症
- 共存病症：精神病症與使用毒品
- 胎兒酒精中毒綜合症
- 煙草
- 自殺：如何察覺警告性信號 中文
- 精神病的治療
- 精神病的另類療法
- 癮癮的治療
- 精神病的康復
- 預防上癮和再染癮癮
- 減低傷害
- 預防上癮
- 達致良好的精神健康
- 壓力
- 工作場所的精神病症與癮癮問題
- 耆英的精神健康與癮癮問題
- 兒童、青少年與精神病症
- 青少年與服用毒品 中文
- 童年性虐待：一個關乎精神健康的問題
- 圍繞精神病與癮癮的標籤與歧視
- 跨文化精神健康與癮癮的種種問題
- 失業、精神健康與使用毒品
- 居者有否其屋
- 精神病和癮癮的經濟代價
- 精神病和癮癮的個人代價
- 暴力問題
- 應付精神危機和緊急情況
- 精神病症：家人及朋友可以如何幫助 中文
- 如何幫助精神病患者 中文
- 就服用毒品問題尋求幫助

抑鬱症

Depression

大多數人一生中某些時候都會感到抑鬱。灰心、挫敗、甚至絕望，這都是面對失敗和失望的正常反應。這些反應可能持續多天才慢慢消失，但對許多人來說，抑鬱的情緒很快便會自行消退。

當低落的情緒持續兩星期以上，並開始影響工作、家人及生活的其他方面時，這種低落的情緒往往是抑鬱症的徵兆。

加拿大衛生局和加拿大統計局的資料顯示，約百分之八的加拿大成年人將在一生中的某個時候經歷一次嚴重的抑鬱，每一年都有百分之五的成年人有同樣的經歷。診斷的記錄顯示，抑鬱症仍然是加拿大增加得最快的病症。從1994年到2004年，因抑鬱症而求診的病人增加了幾乎一倍。也即是說在2003年，全加拿大因抑鬱症而求診的次數共達一千一百六十萬。

加拿大青少年患有抑鬱症的比率特別高。加拿大統計局對青少年進行了一項全國調查，發現在過去一年，有百分之六點五，即超過二十五萬名年齡介乎15至24歲的青少年的表現符合嚴重抑鬱症的定義。一項在2003年對卑詩省青少年進行的研究顯示，約有百分之八的學生在過去一個月內嚴重情緒低落，他們感到「非常難過、沮喪或絕望，從而懷疑一切是否都有價值。」但事實上，任何年齡的人都會受到影響。

抑鬱症的治療方法

Treatments for Depression

- 如果獲得適當治療，超過八成抑鬱症患者的病癥會完全得到紓解或至少有重大的改善
- 大多數患者對藥物結合心理治療有良性反應
- 在某些情況下，電痙攣治療法 (electroconvulsive therapy 或簡稱ECT) 可能會有幫助
- 輕微或中度抑鬱症患者或會從聖約翰草 (St. John's Wort 或稱 *Hypericum perforatum*) 所提煉出來的草藥汁獲益
- 燈光治療可以令季節性情緒病 (冬季抑鬱症) 的患者得益
- 定時運動和健康飲食可以幫助減少整體性的病癥
- 宗教信仰或靈修可以帶來希望
- 強調正面觀點、參與更多有趣的活動，對輕度抑鬱症患者或會有好處

抑鬱症的病癥

Symptoms of Depression

- 自覺毫無價值、無助或絕望
- 比平常睡得較多或較少
- 比平常吃得較多或較少
- 難以集中精神或作出決定
- 失去參與活動的興趣
- 性慾減退
- 逃避他人
- 感到極度難過或憂傷
- 感到異常內咎和絕望
- 失去精力，覺得非常疲倦
- 想到死亡或自殺

卑詩省情緒病協會 (Mood Disorders Association of BC) 會長艾德·羅傑斯 (Ed Rogers) 表示：「抑鬱症可以影響各種社會經濟背景的儿童、長者及成年男女。」失業壓力固然使某些人較容易患上抑鬱症，但許多抑鬱症的患者卻身居要職、位高權重，例如前安省省長李博 (Bob Rae)。

被診斷出患抑鬱症的女性是男性的兩倍，但這也許只是顯示男性在求助方面比較被動，或者因為患有抑鬱症的男性往往表現有物質使用 (substance use) 的問題，所以不能得到準確的診斷。

抑鬱症主要分兩類：抑鬱症 (clinical depression, 也稱為臨牀抑鬱症) 和躁狂抑鬱 (bipolar disorder/manic depression)。兩種抑鬱症都分輕度、中度和嚴重，視乎病癥的多寡與強度來斷定。

患上抑鬱症期間，患者的人生觀可以發生戲劇性的改變。他們的自我價值會減低，對家人和朋友的感覺也會不同。在某些情況下，患者可能會捨棄一直養成的習慣，變得對事物完全漠不關心。

由於抑鬱症影響整個身體，所以也會改變飲食和睡眠模式，使人更加焦躁不安，渾身疲倦，甚至引起不明的病癥。因抑鬱症而喪失能力的情況，可能一生中出現多次，也可能是一生只有一次、兩次至數次。

年齡30歲的生物學家珍妮表示，在患上抑鬱症期間，她感到絕望，無法感受喜悅和歡樂。她說：「我覺得好像住在一個與人隔絕的自我世界裏。最壞的時候，我完全被負面的感覺所主宰。」

珍妮被診斷出患上季節性情緒病 (seasonal af-

患有抑鬱症的知名人士

Celebrities with Clinical Depression

多位知名人士曾公佈自己患有抑鬱症的經驗，以下是其中一部分：

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Buzz Aldrin 太空人 | • Scott Donie 奧運跳水運動員 | • Kris Kristopherson 演員 |
| • Drew Barrymore 女演員 | • Richard Dreyfuss 演員 | • Pat LaFontaine 曲棍球員 |
| • Jose Canseco 壘球手 | • F. Scott Fitzgerald 作家 | • Jessica Lange 女演員 |
| • Jim Carrey 男演員 | • Harrison Ford 演員 | • Yves Saint Laurent 設計師 |
| • Ray Charles 音樂家 | • Peter Gabriel 音樂家 | • Sarah McLachlan 歌星 |
| • Eric Clapton 音樂家 | • Judy Garland 女演員/歌星 | • Alanis Morissette 歌星 |
| • Dick Clark 電視節目主持人 | • Kendall Gill 籃球員 | • Jackson Pollock 畫家 |
| • Kurt Cobain 音樂家 | • Tipper Gore 前美國第二夫人 | • Winona Ryder 女演員 |
| • Leonard Cohen 詩人 | • Ernest Hemingway 作家 | • Sting 音樂家 |
| • Natalie Cole 歌星 | • Sir Anthony Hopkins 演員 | • Kurt Vonnegut 作家 |
| • Sheryl Crow 歌星 | • Janet Jackson 歌星 | • Robin Williams 喜劇演員 |
| • Rodney Dangerfield 喜劇演員 | • Billy Joel 音樂家 | |
| • Charles Dickens 作家 | • Larry King 清談節目主持人 | |

fective disorder)，或稱為冬季抑鬱症（winter depression）。根據卑詩大學情緒病診所的資料，卑詩省約有十一萬人可能因為冬季白天的時間較短而患上抑鬱症。根據冬季抑鬱症患者的報告，他們每天坐在發出強力人造光的燈箱下，即使短短三十分鐘，也能大大舒緩病況。

躁狂抑鬱症是一種較為罕見的抑鬱症，影響百分之一至二的加拿大人口。這種抑鬱症會使人經歷抑鬱低潮與興奮高峰（稱為躁狂mania）互相交替的周期。這些情緒的翻覆波動有時來得急劇，但大部分時間是逐漸形成的。

在抑鬱症的周期中，患者可能出現抑鬱症的任何一種或所有病癥。相反，躁狂的階段可能令人精力過剩、思想急速、自尊心膨脹、情緒急劇改變和行事衝動（例如瘋狂購物，縱慾等）。

種種不同的生物和環境因素可以增加患上躁狂症或抑鬱症的風險。舉例來說，涉及工作、人際關係和財務的各種壓力，可以觸發抑鬱症的出現。有時，長期



患病也會使人抑鬱。在很多個案中，抑鬱症（尤其是躁狂抑鬱症）可以基於遺傳因素。

一個人對日常生活的整體態度，與抑鬱症有莫大的關係。依賴性強、完美主義、自我形象低落和無法表達抗拒感覺等種種性格特徵，以及應付問題的技巧不足，都使人容易患上抑鬱症。

從預防和治療的角度來看，上述資料十分有用，因為許多生命的意念和態度，都可以隨著鍛鍊、得到照顧和支援而改變。舉例來說，認知性治療（cognitive therapy）的基本概念是人可以透過重新檢討自己的態度、思想模式和對事件的詮釋，來改變自己的情緒，甚至改善自己的病癥。

男女患抑鬱症的可能因素

Risk Factors Associated with Depression in Both Sexes

- 年青人（18至24歲）
- 最近在生活中經歷挫折（例如遷居、痛失至愛、家庭問題）
- 離婚
- 長期壓力因素（例如失業、患病、照顧他人）
- 缺乏自尊心
- 與家人朋友關係疏離
- 獨身
- 缺乏自尊心或自尊心不強
- 創傷性事件（例如兒童性虐待、暴力、強姦）
- 家人曾患情緒病或有癮癮

合作夥伴：

卑詩省焦慮症協會
Anxiety Disorders Association of
British Columbia

卑詩省精神分裂症協會
British Columbia Schizophrenia
Society

加拿大心理健康協會卑詩
省分會
Canadian Mental Health
Association, BC Division

卑詩省癮癮研究中心
Centre for Addictions Research
of BC

羅斯兒童精神健康護理
協會
FORCE Society for Kids' Mental
Health Care

耶西的希望協會
Jessie's Hope Society

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

如有查詢，請致電
精神健康資訊熱線
卑詩省免費電話：
1-800-661-2121

或電郵：
**bcpartners@
heretohelp.bc.ca**

網址：
heretohelp.bc.ca

全球抑鬱症統計數字

Worldwide Depression Statistics

- 全球有一億二千一百萬人患有抑鬱症
- 抑鬱症是全球第四個因疾病而縮短壽命的主要原因(繼傳染病、心臟病、呼吸道感染之後，在愛滋病之前)
- 預料到2020年，抑鬱症將成為全球第二大的病症(繼心臟病之後)
- 抑鬱症是最普遍引致自殺的精神病症

得到足夠治療的抑鬱症患者中，有超過八成可以完全擺脫抑鬱症，或至少有重大的改善。躁狂抑鬱症往往非常反覆，但如果結合藥物和心理治療，許多躁狂抑鬱症患者可以重返工作崗位，繼續享受人生樂趣

資料來源

SOURCES

- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information. How is depression treated? In Depression toolkit. www.heretohelp.bc.ca/toolkits/dep_toolkit/toolkit.php?doc=2_6
- Canadian Psychiatric Association. (2001). Clinical guidelines for the treatment of depressive disorders. *Canadian Journal of Psychiatry*, 46(Suppl 1).
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). *Abnormal psychology: An introduction* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). *American psychiatric glossary* (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Elmer, E. (2002). Public figures and mental illness. www.eddyelmer.com/articles/celebrities_mental_health.htm
- Health Canada. (2002). Mood disorders. In *A report on mental illnesses in Canada*. (Chap. 2). www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmact/index.html
- IMS Health Canada. (2003). Treating depression with SSRIs. www.imshealthcanada.com/htmen/1_0_14.htm
- IMS Health Canada. (2004). Anti-depressants: A provincial comparison. www.imshealthcanada.com/htmen/3_1_42.htm
- McCreary Centre Society. (2004). Emotional health. *Healthy Youth Development: Highlights from the 2003 Adolescent Health Survey*. Vancouver, BC: MCS. www.mcs.bc.ca/r_ahs.htm
- Statistics Canada. (2002). Major depressive episode, by age group and sex, household population aged 15 and over, Canada excluding territories, 2002. *Canadian Community Health Survey: Mental Health and Well-being*. www.statcan.ca/english/freepub/82-617-XIE/index.htm
- World Health Organization. (2001). *World Health Report – Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: WHO. www.who.int/whr/2001/en/index.html

資料於2006年更新

抑鬱症與物質使用

Depression and Substance Use

抑鬱症與物質的使用有複雜而密切的關係，而這種關係包含各種不同的元素。患者在抑鬱症的病癥出現時，用藥物或酒精進行自我治療是非常普遍的。這些病患者本人可能不自覺患上抑鬱症，但他們確實知道的是當他們使用物質的時候，至少在短時間內會感到較舒服。

某些物質在本質上能夠製造抑鬱症的病癥。舉例來說，酒精是一種抑制中央神經系統的物質，使用酒精的人比不使用酒精的人報稱有較高程度的抑鬱症病癥。此外，典型的情況是，使用酒精越多，抑鬱症的病癥也越多。

反過來說，物質使用者在完全戒除物質的期間有退縮表現 (withdrawal)，抑鬱症的病癥也經常出現。舉例來說，可卡因是一種興奮劑，使用可卡因能令大腦釋放多巴胺 (dopamine) 和血清素 (serotonin)，這些化學品使我們的身體感覺舒服。但假以時日，身體失去適當地釋放多巴胺的能力，卻因使用可卡因而引起抑鬱症。

當物質使用者完全停止使用藥物或酒精時，抑鬱症與物質使用關係的另一種情況便會出現。戒除物質緊張期與戒除物質後緊張期相繼出現，後緊張期通常持續六個月至兩年，視乎使用物質的長短和個人壓力的高低而定。在這段期間，大腦自我修補從酗酒或使用藥物所造成的傷害，患者往往會出現抑鬱症的病癥。

一個人若持續使用藥物或酒精，要決定他所報稱的病癥來自那裡並不容易。但不管抑鬱症是真的存在還是由於使用藥物或酒精而引起，治療方法基本上是一樣的。若持續進行評估，假以時日，定可更準確地判斷抑鬱症的本質。

詞彙表

Glossary

躁狂抑鬱症 (Bipolar Disorder/Manic Depression) : 這種抑鬱症會使人經歷抑鬱與高峰 (稱為躁狂) 互相交替的周期。這些情緒的反覆波動有時來得急劇, 但大部分時間是逐漸形成的。

認知治療 (Cognitive Therapy) : 認知治療所根據的理念, 是藉著重新評估焦慮症患者的態度、思想模式及對事件的理解, 從而令到患者改變他們的情緒, 以至改善他們的病癥。

抑鬱症/臨床抑鬱症/嚴重抑鬱/嚴重抑鬱症 (Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder) : 並非僅是暫時性悲傷或觸景傷情, 而是一種持久而普遍的悲傷或無助感覺, 通常兼有體重減輕 (或增加)、睡眠失調、便秘、性功能障礙以及內疚或自責的感覺。

抑鬱症 (Depressive Disorders) : 包括嚴重抑鬱症在內的一系列情緒病症。

電痙攣治療法 (Electroconvulsive Therapy) : 通過讓電脈衝作用令大腦產生抽搐, 從而治療嚴重慢性抑鬱症的一種方法。

燈光療法 (Light Therapy) : 針對季節性情緒病 (Seasonal Affective Disorder, 簡稱SAD) 患者的一種治療方法。燈光療法使用可放在桌上的熒光燈箱, 或是走路時可戴在頭上的燈罩。治療每天進行約30分鐘, 從晚秋季節開始直到冬季結束。

躁狂 (Mania) : 躁狂的階段可能令人精力過剩、思想過份急速、自尊心膨脹、情緒急劇改變和行事衝動 (例如瘋狂購物, 縱慾等)。

情緒病 (Mood Disorders) : 一系列的失調病症, 包括嚴重而持久的情緒性病症 (從興高采烈到嚴重抑鬱)。

心理療法 (Psychotherapy) : 指的是一些人希望減輕症狀、或解決生活中難題或追求個人成長, 他們簽訂一種隱性或顯性契約, 以一種指定方式與精神治療師進行互動。

季節性情緒病 (Seasonal Affective Disorder) : 或稱為冬季抑鬱症 (Winter Depression) : 因為冬季白天的時間較短而患上抑鬱症。

物質 (Substance) : 人們刻意用來改變血液或行為的一種化學物質 (精神活性物質)。也包括人們可能會在無意中接觸到的處方藥物和毒藥、毒素、工業溶劑以及其他物質, 這些物質會對神經系統產生影響, 可能會導致行為或認知障礙。

退縮 (Withdrawal) : 因戒除一種精神活性物質而引起的嚴重不良生理反應, 可通過同樣或類似物質來減輕其癥狀。



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

Manulife Financial
贊助翻譯工作