

認識...

季節性情緒病

Learn about...

Seasonal Affective Disorder

您有沒有注意到當陽光普照時，您的感覺有甚麼不同？當卑詩省的天氣轉為多雨昏暗時，您又覺得怎樣？天氣能影響我們每一個人的情緒，支配著我們穿甚麼衣服、甚麼時候出門旅行以及選擇進行哪些活動。每當季節轉變，帶來了天氣、溫度和白晝長度的長期變化時，也影響了某些人的其他方面。季節的轉變能影響這些人的整體安康。如果您發覺自己的感覺隨著季節轉變而完全變成了另一個人時，您可能患有一種稱為季節性情緒病（seasonal affective disorder，簡稱 SAD）的精神病症。

甚麼是季節性情緒病？

季節性情緒病是在每年某段時間出現的嚴重抑鬱症，通常在日照開始減少的秋季開始，並延續至整個冬季。可是，季節性情緒病並非只在較寒冷的月份發生，有一種較為罕見的季節性情緒病能在夏季對人構成影響，並通常在春天開始發病。我們不大清楚導致季節性情緒病的成因，但一般認為冬天的季節性情緒病可能是缺少陽光所致。而家族遺傳也被認為是致病原因之一；在季節性情緒病患者中，13% 至 17% 患者的直系親屬患上同樣的精神病症。

季節性情緒病影響甚麼人？

大約 2% 至 3% 的加拿大人在有生之年會患上季節性情緒病，另有 15% 將患有較輕微的季節性情緒病，病症只會令他們輕度抑鬱而沒有影響正常生活，不致受到太大的影響。季節性情緒病患者約佔全部抑鬱症個案的 10%，而某些群體患上季節性情緒病的風險較高。

- **成人**—成人比兒童和青少年有較大機會患上季節性情緒病，但年過 50 歲後，患上季節性情緒病的風險開始下降，研究人員還未能確定個中原因。
- **婦女**—婦女報稱患上季節性情緒病的機會比男士高出 8 倍，個中原因也不能確定，但有一種說法認為由於婦女較多留在室內照顧子女。
- **與居住在赤道附近的人相比，居住在較接近北方的國家或城市的人**—有較大機會患上季節性情緒病，一般認為這是由於我們愈向北走，白晝的時間也愈來愈短。



我會否患上季節性情緒病？

- 我總是十分渴睡，或者晚上睡得不好，無法安眠
- 我總是覺得疲倦，令我難以進行日常事務
- 我的胃口改變，特別想吃更多甜食及澱粉質食物
- 我的體重上升
- 我覺得憂傷、內疚和情緒低落
- 我感到絕望
- 我容易發脾氣
- 我避開過去喜歡交往的人或活動
- 我感到緊張和有壓力
- 我對性愛行為及其他身體接觸失去了興趣

如果每年都會出現上述一些感覺，而且確實影響您的日常生活，但在某些季節有所改善，便應該請教您的醫生。

切勿在未諮詢醫生之前便妄自作出診斷，因為這些病癥可能是其他因素引起的。此外，即使您真的患上抑鬱症，也不一定是季節性情緒病這種抑鬱症。



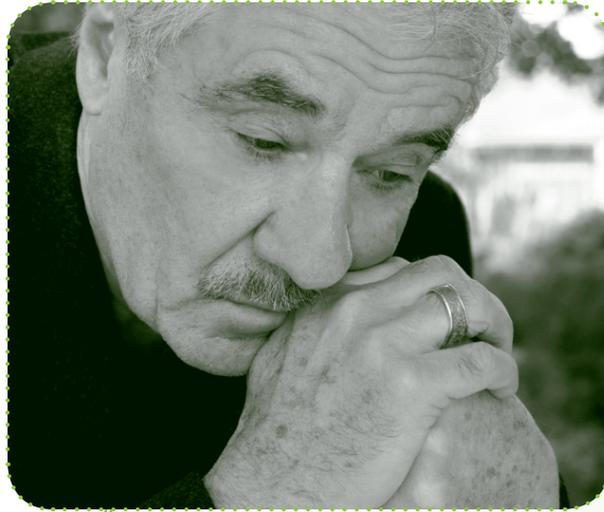
我可以採取甚麼對策？

如果您認為自己可能患上季節性情緒病，應該請教您的醫生，把可能引起同樣病癥的其他原因排除，例如甲狀腺問題或其他類別的抑鬱症。治療季節性情緒病的方法一般包括：

- **燈光療法 (Light therapy)**—這方法已證明能有效地幫助季節性情緒病患者。接受治療時，患者每天坐在一種特別的燈光附近大約半小時。強烈的人造燈光能令腦部產生一種化學轉變，從而改善情緒和減輕季節性情緒病的病癥。由於燈光療法會產生副作用，所以您必須首先諮詢醫生才接受這種治療方法。在使用燈光療法後，60% 至 80% 的季節性情緒病患者的病情均有顯著改善。
- **藥物治療**—有助於治療各種抑鬱症，包括季節性情緒病。不同藥物的作用各有不同，但全都針對治療腦內的化學物質，因為當病者患上抑鬱症時，腦內的化學物質會失去平衡。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，尋求適用於您的藥物和份量。
- **輔導**—輔導方法例如認知行為治療 (Cognitive Behavioural Therapy, 簡稱 CBT) 能有效治療抑鬱症。採用這種療法的專業醫療人員可以指導您有關的技巧，助您改變對周圍事物的看法。透過親身指導，專業醫療人員幫助您擺脫負面的抑鬱模式，包括纏繞不休的想法和行動，這些都是導致抑鬱症的原因。
 - 由於認知行為治療針對季節性情緒病療效的相關研究並不多，所以一般都是在採用燈光或其他療法期間或之後，才會試用認知行為治療。

- **自助**—能有助於改善您的感覺。定期運動、均衡飲食、良好的睡眠習慣、與別人保持聯繫、平衡思想的技巧以及控制壓力，均有助減少抑鬱症的病癥。如果您的情緒因季節轉變而只有輕微的起伏，這些方法將十分有效。即使病癥屬於中度或嚴重而需接受治療，同時採取這些自助方法也有幫助。

雖然抑鬱症的另類治療方法不少，但能證明這些另類療法奏效的證據並不多。有些人發現某些草藥療法能有助緩和輕微的抑鬱症病癥，例如季節性情緒病的病癥。但請緊記，草藥療法可能產生副作用及與其他藥物有所衝突。草藥的劑量視乎您選用哪個品牌而有所不同。請就草藥或其他另類療法的風險和效益諮詢您的醫護人員意見，並確保他們知道您正在試用哪些不同的治療方法。



如何舒緩您的冬天季節性情緒病病癥 (Winter SAD Symptoms)

- 日間多花點時間留在戶外。
- 設法安排活動的空間，以盡量吸收更多的陽光。
- 白天時拉開窗簾。
- 修整樹枝或矮樹籬笆，以免阻擋陽光照到屋內。
- 移動家俱的位置好讓自己能坐近窗戶，或如果您在室內做運動，把您的運動器材移到窗戶的附近。
- 安裝天窗及加裝電燈。
- 在日常生活中加入體力活動，最好在季節性情緒病還未對您構成影響之前進行體力活動，這樣可以減輕壓力、促進活力、改善您在身體和精神上的健康和韌力。
- 養成每天中午時候散步的習慣，如果您每天上下班或上下課時都是天色昏暗的話，這項活動尤其重要。
- 萬一所有的方法都不奏效，而經濟或工作方面又許可的話，可嘗試冬天時到陽光普照的地方度假。但請記著，您度假完畢返家後病癥將會復發。
- 您應盡量抵抗季節性情緒病帶來的問題，例如嗜吃澱粉質食物和嗜睡。

.....

『天氣能影響我們每一個人的情緒，支配著我們穿甚麼衣服、甚麼時候出門旅行以及選擇進行哪些活動。但當季節轉變時，某些人會受到不同的影響，甚至影響整體的安康。』

我可以從何開始？

如果您患有季節性情緒病，第一步最好是諮詢您的醫生，讓醫生助您決定應否進行治療，及上述哪一種治療方法對您是最適合的。如果您認為自己患有季節性的抑鬱症，也必須先見醫生，以排除引起病癥的其他原因。除了請教家庭醫生外，也可透過下列各項資源，進一步瞭解季節性情緒病的詳情。

僅以英文提供的資源如下：

卑詩省情緒病協會

(Mood Disorders Association of BC)

有關情緒病及支持小組的資源及資訊，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 或者致電省內免費長途電話：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」(Here to Help 網站：www.heretohelp.bc.ca) 的抑鬱症工具庫 (Depression Toolkit)，登載有更多關於抑鬱症的實況指南和個人經歷。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。詳情請瀏覽 www.heretohelp.bc.ca。

您所屬地區的緊急求助熱線

(Your Local 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 (卑詩省內無需撥區域字頭)，這號碼每日 24 小時接駁至卑詩省的緊急求助熱線 (BC crisis line)，無需等候，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)

請致電 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。



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