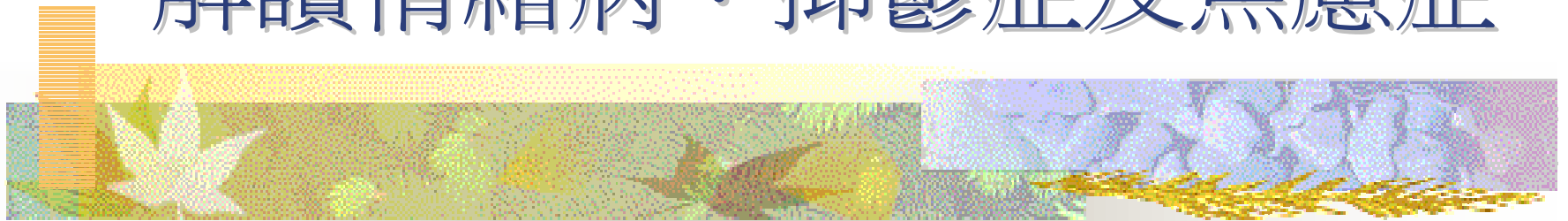


解讀情緒病：抑鬱症及焦慮症




李慶珠



香港情緒病調查

- 最近一項調查發現，每五個香港人有一個一生中會有情緒的問題。
- 中大及港大精神科中期研究亦指出：超過1.4成香港人有比較嚴重的情緒病。

- 
- 情緒病：主要源於一個人的情緒上受到顯著的困擾而成；嚴重影響身心及日常生活的運作（如讀書、工作、家庭、社交）。
 - 情緒病有多種分類：包括抑鬱症、焦慮症、創傷後情緒病、兩極情緒病、恐懼症等。



抑鬱症


- 抑鬱一般形容心情悲哀、沮喪或憂傷，大多數人都經歷過，亦可以自行處理。
- 但臨床的抑鬱症是一種情緒障礙，顯著影響工作、社交或其它日常生活的運作，帶來困擾，很多時要尋求協助。



症狀（DSM-IV）

症狀包括：

- 經常感到抑鬱，哭泣；
- 失眠或睡眠過多；
- 食欲不振或暴食，體重顯著增加或減少；
- 疲勞、軟弱無力；
- 感到絕望或消極；

- 
- 感到無用、無助或無奈；
 - 集中力、專注力，及記憶力出現問題；
 - 容易激動、煩躁及發怒；
 - 無興趣或缺乏動力參加以前喜愛的活動；
 - 重覆性死亡或自殺的念頭。



抑鬱症的主要分類

- 抑鬱症 - 分爲嚴重、中度、輕度。
- 非典型抑鬱症 - 約三份之一的抑鬱症患者，症狀包括暴飲暴食和睡眠過多。
- 低落性情緒症 - 症狀較溫和，持續兩年或以上。



兒童、青少年抑鬱症

- 有這種病症的兒童、青少年可能沒有成入的典型症狀，主要靠觀察他們在學校（如上課情況、社交或考試成績）或在家的表現（如睡眠、和家人相處）和行為改變來協助診斷。



其他常見的抑鬱症

- 產後抑鬱症
- 經前煩躁症
- 季節性情感障礙



女性是否較多有抑鬱症？

- 抑鬱症較常見於女性，尤其是青少年時期。男性的抑鬱症和尋求幫助的比例較女性少。



自殺問題

抑鬱與自殺雖是不同的現象，卻有緊密的關聯。抑鬱症病者是自殺的高危群。



致病原因

a) 遺傳或生理因素

研究指出至親有抑鬱病，自己得病的機會比一般人高出1.5 - 3倍。另外亦有研究發現病者腦部某些化學物質有所改變，神經系統結構也有些異常。此外，有些情緒障礙或會與季節有關。



b) 生活改變或嚴重壓力性事件

例如親友離世、離婚、失業、嚴重疾病、長期痛症、藥物濫用、失眠問題、社會隔離等。



c) 認知因素

抑鬱源於對生活事件的錯誤解釋，傾向於歪曲、誤解一些事實，而其方式是多數負面、悲觀及無望的；亦往往把事情擴大。




何時尋求專業人士協助？

- 抑鬱多於兩個星期，顯著影響正常生活。
- 有自殺的念頭或計劃。
- 聽到不存在的聲音。



廣泛焦慮症

- 一種比較普遍的精神科疾病。
- 在不同的情況下，患者均有焦慮及擔憂的感覺。
- 可影響任何年紀的人，很多人都曾經歷過，包括小孩。

- 
- 一般來說，適度的焦慮可以提升警覺、學習及表現的能力。
 - 若過份的話，會嚴重影響專注能力和日常表現；負面的想法有時也可能會加強焦慮和恐懼的感覺。



原因

- 心理因素：例如不懂處理生活壓力或選擇性的負面思維。
- 生理及遺傳因素：有些人對壓力比較上反應會過大，其他家庭研究亦發現遺傳的影響。最近香港的研究指出父母有焦慮症，子女有焦慮症的機會比其他的高出一倍。



症狀

- 難控制擔憂的情緒、緊張和擔憂的程度超出預期；難以集中精神、失眠、疲倦、易怒、煩躁、坐立不安、肌肉拉緊等。



併發症

- 包括抑鬱症及恐懼症，可同時患上焦慮症。



何時尋求專業幫助？

大部份人求診時已經受症狀困擾多年。
而女性較容易患上焦慮症。

- 當你有焦慮症狀而感到不安和困擾。
- 當症狀持續多於六個月。
- 當症狀顯著影響日常生活（如社交、家庭、工作等）。



治療方法

焦慮症是一種長期病，以下兩種方法可以
改善焦慮症狀：

- 藥物
- 心理