誰奪去羅賓威廉斯的生命？
抑鬱症成「沉默的殺手」

荷里活老牌影星、「笑匠」羅賓威廉斯突然自縊身亡，令外界關注抑鬱症對心理健康的影響，世界衛生組織(WHO)數據顯示，全球約有3.5億人患抑鬱症。很多患者尤其男性礙於面子而不願求診，其自殺率是女患者的4倍，有過來人形容患病時對人歡笑背人愁，抑鬱症亦因此成為「沉默的殺手」。

香港文匯報記者 李鍾洲、劉敏霈

抑鬱症是常見心理疾病，世衛指出，該症與平時的短暫情緒波動不同，長期出現中度或重度抑鬱可發展成為嚴重病症，使患者日常學習和工作表現大受影響，最嚴重可致自殺。

全球3.5億患者 男性自殺率遠高

在全球3.5億患者中，單是羅賓所在的美國便有近1/10成年人患不同程度的抑鬱。數據顯示，美國每年約有3.8萬人自殺死亡，當中約90%患情緒病。疾病控制及預防中心(CDC)數據顯示，2011年自殺個案中有78.5%是男性，明顯遠高於女性。

很多抑鬱症患者擔心被標籤而不願尋求協助，像羅賓般酗酒只會令病情惡化。美國精神科醫生拉奧表示，當患者酗酒時，往往會停止服用抗抑鬱藥，即使不停藥也會令藥效減低。然而，即使接受藥物治療，要擺脫抑鬱症也不容易，估計僅1/3患者可透過服藥得到紓緩。例如治療重度抑鬱，往往會服食血清素調節劑(SSRI)和其他精神科藥物，但這可能反而會加劇病情。美國食品及藥物管理局(FDA)曾警告，指服食SSRI可能增加自殺風險。

損正確思考能力 不限界別

羅賓的死訊傳出後，另一美國影星Todd Bridges稱羅賓自殺是「自私」的行為，他自知失言後道歉。Todd Bridges的說法極不負責任，不尊重死者，也反映他不了解抑鬱症患者的痛苦，畢竟心理疾病帶給患者的一大問題，是損害他們正確思考的能力。

藝人名利雙收，但他們可能較其他人更易患抑鬱症。法國巴黎精神科醫生雷諾指出，演藝和藝術界人士通常較敏感、情感較強烈，故容易有焦慮、抑鬱、極度痛苦和情緒不穩。美國腦部及行為研究基金會主席博倫斯坦表示，抑鬱症患者不限界別，不論貧富、種族和宗教，大家都可以是受害者。

■羅賓威廉斯突然自縊身亡，令外界關注抑鬱症對心理健康的影響。

逾30萬港人確診 及早治療可痊癒

話你知

抑鬱症是一種漸趨普遍的情緒病，據統計，本港已有逾30萬人患此症，世界衛生組織(WHO)估計到了2020年，抑鬱症會升至全球疾病排行榜的第二位，發病率僅次於心臟病。抑鬱症是可治之症，如能及早接受妥當治療，絕大部分病人可痊癒，回復正常生活。

根據美國精神醫學會的診斷標準，抑鬱症定義是病人於持續兩周以上，有5個或以上既定生理或心理症狀，當中須包括情緒低落、失去動力，並持續為病人帶來明顯情緒困擾、嚴重損害日常生活功能。

任何人都有機會患抑鬱症，成因各異，主要可歸納為生理、心理、環境和遺傳因素，但有時候亦會成因不明。

人腦內有數以億計腦細胞，細胞之間在訊息交換時，需要分泌物質來傳遞，若這些物質(血清素、去甲腎上腺素和多巴胺等)一旦失衡，便會產生情緒病，抑鬱症便是最常見的一種。

演員給人快樂 風光背後獨傷心

喜劇演員為觀眾帶來歡樂，風光背後，其實抑鬱症在這類演員身上十分普遍，當中包括Richard Pryor、李察真尼和Artie Lange，他們都曾嘗試自殺，其中李察真尼被發現時已失救。在荷里活喜劇俱樂部「Laugh Factory」，不少演員都患抑鬱症，因此管理層設立了一個有教練和治療師在場的辦公室，協助演員。

諧星易躁狂抑鬱

有些喜劇演員不但患普通抑鬱症，還同時有躁狂症，這種雙重情緒的疾病稱為躁狂抑鬱症(躁鬱症)。患者情緒兩極化，躁狂激動時會極興奮和活躍，但情緒低落時則會非常哀傷，時常覺得無助和無望。躁鬱症常見於喜劇演員，有研究認為，患者會出現的躁狂式思考，可啟發他們跳出框架思維，有助創作。患病演員也可能利用幽默感讓自己振作起來。

一代笑匠占基利與女星珍妮麥卡菲2010年分手後，有時會瘋狂地在微博twitter發帖至清晨4時。他指，當自己在「躁鬱症的積極一面時」便會有此行為，又稱抑鬱是他拍攝喜劇的推動力。

■笑匠占基利與女友分手後，有時會瘋狂地在twitter發帖至清晨4時，指自己在「躁鬱症的積極一面時」便會這樣。

其他患抑鬱症藝人

嘉芙蓮薛達鍾絲

荷里活老牌男星米高德格拉斯的妻子，她指自己對抗躁鬱症多年，並自願接受治療。

奧雲韋遜

荷里活男星，於2007年曾企圖自殺，據報原因是患抑鬱。

李察杜里費斯

奧斯卡影帝，在2006年一齣紀錄片中首度公開談及其躁鬱症。他表示，患抑鬱症並非恥辱，「不應該將之隱藏起來」。

Billy Joel

美國老牌歌手，曾表示在美國「911」恐襲後，自己的情緒跌落「深深的抑鬱」中。

港醫：每日逾4罐汽水增風險
「關掉開心掣」兩周便是抑鬱

香港精神科醫生曾繁光接受本報專訪時指出，市民若連續兩周情緒極低落，猶如「熄了開心掣」，便是患上抑鬱症。他指出，每日飲4罐以上汽水，患抑鬱症風險可能增加20%。

青春期老年發病機會高

曾繁光引述抑鬱症研討會數據指，18至65歲成年人中有3.5%抑鬱症發病，7.2%則患有抑鬱焦慮混合症。他表示，抑鬱症於青春期開始時發病風險增加，40、50歲中年時期則下跌，年紀再大時發病機會回升，而女性與男性患者為2比1。

抑鬱症成因主要是先天性，而後天風險因素包括童年時經常受襲、女性要兼顧工作與家庭等。曾繁光指抑鬱症有很多病徵，例如對身邊事情失去興趣、沒自信、覺得自己沒用以及做錯事拖累別人等。若病徵出現持續兩周，便是患抑鬱症。

對於市民如何察覺身邊有患者，曾繁光指社會需要廣泛的精神健康教育，讓公眾認識此病，便能及早發現病情並求診。治療抑鬱症的主流方法是服用抗抑鬱藥，好處是較快見效，而心理治療則需時16至20周，才可見病情明顯好轉。他提醒，市民可透過運動、做感興趣的事來減低患病風險。

■Karen Carpenter和哥哥Richard

Karen Carpenter厭食症死 成另類名人效應

除了抑鬱症外，另一種常見心理病是厭食症，這種本來不為人知的疾病，在著名組合The Carpenters主音Karen Carpenter去世後始受到公眾認識，亦令治療變得普及。外界希望羅賓威廉斯的死，能夠喚起公眾對抑鬱症的關注，避免未來再有類似悲劇發生。

Karen Carpenter因厭食症引發心臟衰竭，於1983年逝世，終年32歲。其兄Richard坦承，由於當時一般人對厭食症認識不多，家人曾因為屢勸Karen進食不果，向她大呼大喝。

戴妃公開抗病經歷

Karen的死在當時非常轟動，傳媒大篇幅報道令到厭食症一詞開始廣為人知，此後數年陸續有名人公開對抗厭食症或暴食症等經歷，例如美國影星Tracey Gold、英國王妃戴安娜等，家人亦以Karen的名義成立基金會，推動飲食失調研究，從而讓更多患者得到適當治療。

無分年齡
3歲童也有病徵

抑鬱症無分年齡，不一定是成年人才會患上，3歲小童也會出現病徵。美國國家衛生研究院(NIH)指出，由於兒童各成長階段的病徵都不同，而且遠不及成年人般明顯，因此要確定兒童是否患抑鬱症難度很大。

《華盛頓郵報》引述一項2009年發表的「學前抑鬱症」報告，研究人員發現，年紀小至3歲的幼童也會出現抑鬱症狀。美國兒童及青少年精神科醫生學會表示，約5%小童和青少年會患抑鬱。

易自殘或自殺 應多鼓勵患者

美國學校精神科醫生協會表示，患抑鬱的兒童通常會失去活力和熱情、變得孤僻，以及難以集中精神或享受生活，嚴重影響學業。協會指出，即使孩子年紀很小，也可能會做出魯莽和危險的事情來傷害自己，甚至自殺。

要提早發現兒童抑鬱症，可觀察他們的行為和情緒有否出現異常，包括經常說感到頭痛和胃痛、經常曠課和不參與活動、集中力下降、飲食和睡眠習慣大變、情緒負面、有自殘甚至自殺念頭和行為等等。專家建議，若小童持續出現上述情況，就應尋求協助。美國臨床心理學家扎爾斯表示，患者通常覺得人生無望，因此身邊人應多加鼓勵，提醒患者保持希望、凡事總有辦法解決，助他們渡過難關。

嬰兒潮一代 抑鬱自殺風險較高

有研究發現，與羅賓威廉斯同樣生於嬰兒潮時期的人，整體患上抑鬱症和自殺的風險高於較年輕和年長的一代。分析指，造成這現象可能與經濟有關，因為他們在金融海嘯後的衰退期內經歷艱難時期，研究亦發現中年美國人失業與自殺之間有很大關係。

美國疾病控制及預防中心(CDC)去年一項報告指出，傳統上針對抑鬱症的預防及治療工作，多以年輕人或長者為主，不過近期有證據反映中年人的自殺率已大幅上升。數據顯示，35至64歲美國成年人的自殺率於1999年至2010年間升28%，平均每10萬人中有17.6人自殺。在男性當中，50至54歲組別自殺率增幅最大，期內上升多達49%。