

抑鬱症徵狀

患者持續兩星期或以上，幾乎每天都出現下列五項或以上的徵狀，並必須包括首兩項的其中一項，在臨床上可診斷為抑鬱症：



來源：香港心理衛生會（2016）《精神健康急救手冊》

個人成長與人際關係 + 今日香港

抑鬱有藥醫 同行聽感受

常見壓力來源



情緒持續消極 環境可以誘發

根據目前的醫學研究，「抑鬱症」或「躁鬱症」並非單一原因所造成，通常是綜合生理、心理及環境三者因素所誘發。

1. 生理因素：人體內的血清素和去甲腎上腺素會影響人的情緒，若然腦部內這些物質的含量有變動，將會影響我們的情緒控制，當然這與遺傳有一定關係。若父母或直系親屬曾有抑鬱症的病史，患上抑鬱症的風險也會增加。

除此之外，部分抑鬱症患者本身受到其他重大疾病的影響，如末期癌症及被受社會負面標籤的愛滋病，不但會受某些藥物的副作用影響，也可能因患病而產生持續的消極情緒。

2. 心理因素：一些容易緊張、性格執着、思想負面的人較易因為別人的評頭品足而鬱鬱寡歡，誘發抑鬱症。個人的性格特質除了部分是與生俱來外，也有部分與不愉快的童年生活有關，例如被欺凌、與父母關係疏離等，都會使一個人產生偏向悲觀的思考方式。

3. 環境因素：學業和工作壓力、金錢問題、人際關係衝突等周邊環境因素，容易使人產生沮喪的感覺，突如其來的重大轉變尤甚，例如失業、離婚、遇上意外、親人離世等等，如果未有妥善處理個人情緒，有可能變得自責、焦慮，甚至失去人生目標，誘發抑鬱症。

用心聆聽想法 切忌道德評價

在壓力巨大的都市社會，受精神健康問題困擾的人相當普遍，而這些人可能圍繞在我們的身邊。早前有機構的大型調查就顯示，每兩個中學生，就有一個呈現抑鬱症狀，其中約百分之五的受訪者屬中度至嚴重水平，即在一星期甚至一日內多次產生自殺念頭。如果身邊人受精神健康問題困擾，我們作為同行者可以怎麼做呢？

首先，我們可以嘗試接觸當事人，承諾保密，表達對他近來狀況的擔心，鼓勵他盡情說出感受及原因。在他敘述的時候，我們應用心聆聽，接納他的想法，不宜一味評論，更切忌妄下道德評價（例如：你不應這樣做），這只會失去讓他表達個人情緒的機會。如果當事人感到自己的想法被尊重，會更願意接納我們的關懷和協助。

此時，我們可以適當提供當事人相關的健康資訊。因為部分人並不知道自己患有精神病，在徵詢當事人的同意後，可以嘗試提供相關疾病的資料，並解釋精神健康問題是相當普遍，只要願意面對，是可以痊癒的。

當然，我們大部分並非專業人士，而且過去很少受精神健康困擾的人會主動尋求專業協助，因此我們可以進一步提供專業援助的資訊，例如藥物治療、心理治療、朋輩小組支援網絡、就業培訓等等，讓他們更易走出難關。

坊間始終對於精神病甚有負面標籤，誤認為他們是「傻」和「癲」的，這些污名化的標籤只會使精神病患者更受困擾。因此，作為社會大眾的一分子，我們應該多了解精神健康問題的成因，多以同理心諒解患者，讓社會多一分愛，少一分歧視，避免悲劇再發生。

想一想

- 根據資料，何謂「抑鬱症」及「躁鬱症」？
- 「家庭關係對孩子的精神健康影響重大。」上述資料如何支持這個說法？

答題指引

1. 若低落的情緒連續維持兩個星期或以上，而且影響日常的工作或學習的話，可經臨床診斷為「抑鬱症」。「躁鬱症」指患者的情緒較極端波動，時而抑鬱，時而躁狂，其中躁狂時會變得精力充沛、思潮澎湃，甚至自滿自大，誤以為自己擁有超能力，而作出極度危險的行為。

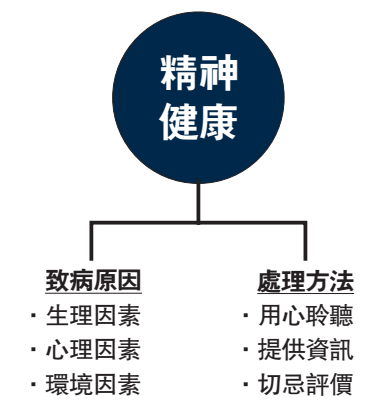
2. 抑鬱症是綜合生理、心理及環境三者因素所誘發，其中一些因素是與家庭關係有密切的關聯。例如親子關係的緊密程度會影響孩子的心靈成長，如童年缺乏父母照顧，感受不到家庭的愛，容易使他們產生偏向負面的思考方式，變得鬱鬱寡歡。

再者，家庭是一個社會化的媒介，父母恰當的管教，可以讓孩子學習合適的社會規範，如待人處事的方式。若缺乏管教，有可能使孩子與朋輩產生較多衝突，更甚者會影響情緒甚至人格。

還有，如家長的管教方式屬於高控制型，對孩子有很高的要求，有時甚至是超越孩子的能力，這容易使該生產生巨大的壓力，損害精神健康。

除此之外，家長作為孩子的身邊人，當發現孩子受精神健康問題的困擾，支持與關愛是相當重要。一些不適切、帶道德判斷的說話，例如「你這麼幸福，不應該不开心」，只會進一步影響孩子的情緒。反之，若父母及早以支持的態度聆聽孩子的想法，鼓勵尋求專業協助，有助孩子走出精神健康上的難關。

概念圖



延伸閱讀

- 《抑鬱症》，醫院管理局，<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Chronic-Diseases-Zone/Details/?guid=deee56b4-cec7-4d51-9460-1d071856856f>
- 《兩個中學生 一個有抑鬱徵狀》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2018/09/03/HS1809030003.htm>

去年8月初，一位曾患有躁鬱症的女歌手墮斃，事件除了讓人惋惜外，也引起大眾對精神健康問題的關注。究竟何謂躁鬱症？與抑鬱症有何不同？如發現身邊人受精神健康問題困擾，又應該如何處理？下文將一一探討。

■文嘉俊 中學通識科教師
香港中文大學社會科學學士
及通識科學位教師教育文憑

全球逾億人抑鬱

所謂抑鬱，廣義上指我們遇到挫折時所產生的低落情緒，例如是成績退步、與同學有爭執等，我們感到不开心是非常自然的。而這種低落的情緒大多都是短暫性，不需要任何心理或藥物治療。

然而，若低落的情緒連續維持兩個星期或以上，而且影響日常的工作或學習，經臨床診斷後的抑鬱症，便屬於情緒病的一種。

抑鬱症是一種漸趨普遍的情緒病，根據醫管局的數字，本港已有超過30萬人患上抑鬱症。而根據世界衛生組織的數據，全球抑鬱症患者逾1億人，並估計到了2020年，抑鬱症將成為全球疾病排行榜的第二位，發病率僅次於心臟病。不過，抑鬱症是可治之症，如患者能夠及早接受適當治療，絕大部分病人可以痊癒，回復從前正常的生活。

至於「躁狂抑鬱症」，簡稱「躁鬱症」，患者的情緒則較極端波動，時而抑鬱，時而躁狂，中間也可能會有一段長時間的正常情緒。一般而言，患者經歷較多抑鬱期，較少躁狂期，發作期可以維持數天甚至數星期。

患者在抑鬱期時症狀同上，但在躁狂期時性情則南轅北轍，會變得精力充沛、思潮澎湃，甚至自滿自大。有時患者相信自己的想法是完美無瑕的，若別人不能接受他的想法時，會變得憤怒暴躁，引發衝突。

患者的自我控制能力也會減弱，容易作出輕率的決定，例如過度消費，甚至胡亂與別人發生關係。更甚者，患者誤以為自己擁有超能力，容易作出極度危險的行為。

因此，藥物治療對躁鬱症患者相當重要，而且需配合心理治療和良好的生活習慣，以協助患者康復。

