

情緒高低兩極化：

認識雙相情緒障礙 (躁狂抑鬱症)

陪我講 SHALL WE TALK



雙相情緒障礙是甚麼？

- 雙相情緒障礙 (又稱雙相情感障礙、雙相障礙、躁狂抑鬱症或躁鬱症) 是一種嚴重的精神疾患。
- 雙相情緒障礙的患者普遍會出現兩種截然不同的情緒和經歷極端的情緒變化, 即躁狂/輕躁狂 (情緒過度高漲) 時段和抑鬱 (情緒持續低落) 時段, 但亦有可能只出現躁狂的情況, 或在同一時段經歷躁狂/輕躁狂和抑鬱的混合徵狀。然而, 患者也有情緒較穩定的時候。
- 雙相情緒障礙會防礙患者的日常生活、工作、學習或人際關係等, 容易令他們感到困擾。
- 有些患者也可能會出現妄想及/或幻覺的脫離現實徵狀, 此疾患也可能會增加自殺風險。

雙相情緒障礙有甚麼徵狀？

患者一般會出現躁狂/輕躁狂和抑鬱的時段, 他們的情緒、思想、睡眠、精力和活動量以及行為等, 也可能與平日有顯著的改變。

情況嚴重時常見的徵狀包括：

躁狂時段的徵狀



情緒

- 情緒異常和持續地高漲、興奮或煩躁易怒
- 過分自信、變得自大和高估自己的能力

重度抑鬱時段的徵狀



情緒

- 持續情緒低落、煩躁易怒
- 對事物或活動失去樂趣或興趣



思想

- 想法出現得又快又多, 會突然從一個話題跳到另一個話題
- 滿腦子不切實際的主意或計劃
- 容易分心



生理

- 睡眠需要減少, 但不覺疲累
- 精力充沛, 不斷進行活動, 好像停不下來



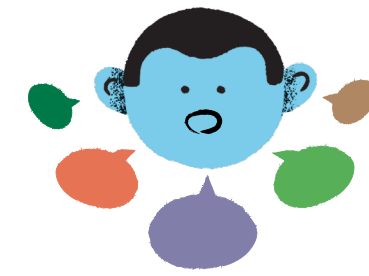
思想

- 變得悲觀和負面
- 認為自己沒有用處或過度內疚
- 思考能力和專注力降低, 或是猶豫不決
- 反覆出現死亡或自殺思想



生理

- 失眠或嗜睡
- 持續感到疲倦, 沒精打采
- 食慾及體重明顯改變



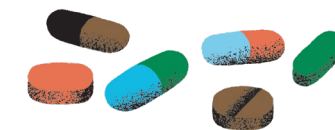
行為

- 說話速度增快, 比平日多言, 例如滔滔不絕
- 做出冒險或妄顧後果的行為, 例如超速駕駛、胡亂投資、揮霍金錢



若你出現類似情況, 請及早尋求醫生或臨床心理學家的專業評估, 並視乎需要接受適切的治療, 盡早改善情況, 防止惡化。

如何治療雙相情緒障礙？



A 藥物治療

藥物對治療雙相情緒障礙非常重要, 常用的藥物包括情緒穩定劑 (例如鋰劑)、抗抑鬱藥和抗思覺失調藥等, 都能有效紓緩患者的徵狀和控制病情。



行為

- 行動變得急躁或遲緩



若你出現類似情況, 請及早尋求醫生或臨床心理學家的專業評估, 並視乎需要接受適切的治療, 盡早改善情況, 防止惡化。



B 心理治療

心理治療一般與藥物治療一起使用, 當中常包括教導患者和家人應對疾患的知識和技巧、監察情緒及徵狀變化從而及早識別復發、建立規律的生活作息和處理壓力等來預防復發、控制病情和改善患者的生活質素。

如欲協助患者, 你可以：



鼓勵或陪同患者求醫和接受治療



避免責備患者在病發時的行為及其後果, 體諒和支持他



聆聽和關懷患者



留意患者的情緒變化, 盡早識別躁狂或抑鬱來臨的警號

欲了解更多有關資訊：

1 諮詢你的醫生

2 致電以下熱線：
情緒通18111精神健康支援熱線 18111
醫院管理局精神健康專線 2466 7350

3 瀏覽
shallwetalk.hk



認識雙相情緒障礙
(躁狂抑鬱症)

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health

2024年修訂