陪 SHALL
我 WE
講 TALK

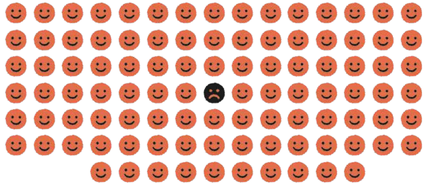
情緒高低兩極化?

認識躁狂抑鬱症

躁狂抑鬱症是甚麼？

躁狂抑鬱症（學名「雙相情感障礙」，又稱為「兩極情緒病」、「躁鬱症」）是情感性精神障礙的一種，病發時，患者的情緒會變得過度高漲或低落，從而影響他們的思想及行為，並破壞正常生活。

躁狂抑鬱症有多普遍？



大概每一百人當中，有一個會患病
男女患病的比例大約相同
發病的年齡大多在青年至成年時期，較少會在四十歲以後才發病

躁狂抑鬱症有甚麼徵狀？

患者會出現躁狂及抑鬱兩種極端情緒。躁狂時，患者會情緒高漲、狂妄自大，並且精力充沛；抑鬱時，情緒則非常低落，對事物失去興趣，感到悲觀絕望。

常出現的徵狀包括：

	躁狂徵狀	抑鬱徵狀
情緒		
	• 情緒不正常且持續地高漲、狂妄自大	• 持續的情緒低落 • 喪失興趣及無法感到快樂
思想	• 滿腦子新奇刺激的主意，覺得自己比其他人出眾及重要 • 很快地由一個主意跳到另一個主意	• 認為自己十分無用，感到內疚 • 有自殺念頭
生理	• 精力充沛	• 經常感到疲倦
行為	• 語速很快 • 容易作出輕率的決定，如胡亂花費	• 不再做以前喜歡做的事情 • 表達煩躁的小動作，例如無法安坐、來回踱步、扭絞雙手、拉扯衣服等

若有類似情況，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，以盡早改善情況，防止惡化。

如何治療？

Ⓐ 藥物治療

治療躁狂抑鬱症的常用藥物包括情緒穩定劑，例如鋰鹽，以及抗抑鬱藥，例如選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRI)。

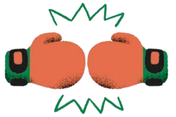
Ⓑ 心理治療

一般與藥物治療一起使用，心理治療如心理教育、認知行為治療、人際與社交節奏治療和家庭聚焦治療等，可助患者更有效地控制病情。

躁狂抑鬱症是可以醫治的。如果你懷疑自己患上躁狂抑鬱症，便應尋求協助。

希望協助患者康復嗎？你可以：

多聆聽支持患者



避免與患者發生衝突

留意患者情緒變化

鼓勵患者規律生活

欲了解更多有關資訊：

1 諮詢你的醫生

2 致電以下部門查詢：
醫院管理局精神健康專線 2466 7350
社會福利署熱線 2343 2255

3 瀏覽 shallwetalk.hk

認識躁狂抑鬱症

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

衞生署
Department of Health

2020年製作