

躁狂抑鬱症 (Bipolar Affective Disorder)

何謂 躁狂抑鬱症（又稱為「雙相情緒病」）屬於重性精神病的一種。簡稱「躁鬱症」
躁狂抑鬱症：是指患者情緒失控、極端高漲，及極度開心，患者情緒波動是源自於大腦的病變，不像一般人隨着周遭的事物而感到喜怒哀樂

症狀：躁鬱症的病徵，是週期性出現抑鬱期及躁狂期，情緒會有兩極端的表現。躁鬱症的躁狂時期，患者情緒和自信心會非常高漲、充滿冒險精神、精力旺盛而不眠不休、思潮如湧而說話滔滔不絕、脾氣暴躁、揮霍無道、行為妄顧後果、性慾高漲，甚至伴隨有妄想，深信自己有超能力；當躁鬱症的抑鬱出現時，患者的情緒變得低落、出現焦慮不安、負面思想，感到悲觀和絕望

● 類型及症狀

第一型雙相情感障礙症（Bipolar I Disorder）

- 最少有 1 次高漲或躁狂的時段，維持多過一週
- 多數患有雙相情感障礙，出現重度抑鬱，及躁狂情況

第二型雙相情感障礙症（Bipolar II Disorder）

- 有一次以上的嚴重抑鬱的時段，不過他們只有輕度的躁狂情況，稱為輕中度躁狂病（Hypomania）

● 成因

- 遺傳因素：患者的雙胞胎 / 直系親屬的機會較高
- 腦部神經傳遞物質失調：躁狂抑鬱症患者的腦部化學物質分泌不正常，如血清素 (SEROTONIN)、多巴胺 (DOPAMINE) 等
- 遺傳基因 (生理因素) 是當患者有發病傾向的條件，遇上壓力 (心理因素) 是病發的誘因

求助途徑：藥物方面：

- a. 情緒穩定劑
- b. 抗精神病藥物
- c. 抗抑鬱藥物

輔導方面：

透過輔導治療，著重情緒管理技巧以增進自我控制情緒的能力；建立健康、有規律的生活習慣及定時服藥習慣；並藉著技巧訓練以提升人際關係及改善生活質素

- 精神健康教育：認識精神病及藥物
- 心理治療：處理心理困擾的技巧、如何面對幻覺及妄想、壓力處理工作坊
- 自我照顧訓練：個人衛生、家居衛生、金錢運用、煮食、家居安全、社區支援等
- 與親友相處之輔導及治療
- 工作能力康復訓練：工作技巧及態度培訓
- 特別住屋安排：中途宿舍、恩恤徒置、長期護理院
- 金錢援助：主診醫生轉介醫務社工跟進申請綜合援助金、傷殘援助

給患者的建議：

- 按時按量服藥，保持有規律的生活
- 可考慮找信任的人協助理財，以避免發病時出現過度消費
- 學習觀察自己的情緒變化，甚至制定情緒紀錄冊，了解引致發病的事件及發病前的徵兆，有需要時要立即求醫

給家人 / 朋友的建議：

- 提升自己對躁狂抑鬱症的了解
- 保持心平氣和，抱持開放態度，要接納患者的情緒是受病患影響而非故意的行為
- 持續觀察患者發病前的徵兆以協助其儘早處理以減低復發機會