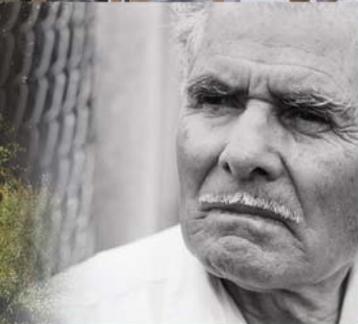


雙極情緒失調症是甚麼？ (What is Bipolar mood disorder?)



雙極情緒失調症是甚麼？

雙極情緒失調症是一種抑鬱症，從前稱為躁狂抑鬱病。

雙極情緒失調症的患者會經歷極端的情緒波動 - 從抑鬱憂傷到高昂亢奮。這種情緒波動會復發，程度輕重不一，發病時間的長短也有不同。

雙極情緒失調症影響差不多百份之一的澳洲人，而任何時候都有大約二百份一的患者嚴重失調。

及早認識和有效的早期治療對患者日後的安康是極為重要的。接受有效的治療的患者都可以過豐盛的生活。

雙極情緒失調症有些甚麼病徵？

抑鬱 (Depression)

抑鬱是大部份患者的主要困擾，徵狀如下：

- 對從前喜歡的活動失去興趣和樂趣。
- 特別的憂傷。
- 逃避朋友和社交活動。
- 不再照顧自己，例如不再購物和沖涼。
- 胃口和睡眠習慣改變。
- 不能集中精神，非常疲倦，並感到內疚或不中用。
- 產生錯覺，認為受到迫害或為他人而感到內疚。

酗酒和嗑藥常常會和抑鬱症的病徵並存，而這樣的情況，會使到治療更複雜，因此有效控制喝酒和使用其他藥物是很重要的。



抑鬱症的患者自殺的風險會較高。
要得到更多關於抑鬱症的資訊，可參閱以下小冊子：《抑鬱症是甚麼？》

躁狂 (Mania)

躁狂’是極端亢奮和過度活動的最嚴重狀態。小部份雙極情緒失調症的患者只會出現躁狂的情況而不會抑鬱。

躁狂症的一般病徵包括以下情況，程度可輕可重：

- 情緒高昂 - 患者覺得極為興奮高昂，而且充滿力量。一般的說法是感覺有如“大地在我腳下”。
- 體力更加充沛，過度活動更嚴重。
- 睡眠的需要減少。
- 煩躁易怒 - 患者對與他意見不合或否定他不切實際的計劃或構想的人動怒。

- 思維和說話速度加快 - 思維比平常快，因此可能導致說話很快，話題不斷轉換。
- 魯莽草率 - 這可能是預見行事後果的能力降低的結果，例如花大量金錢買一些並不需要的物品。
- 浮誇的計劃和信念 - 躁狂症患者常常覺得自己異常有天份，或者覺得自己是皇帝、電影明星、首相等等。患者的宗教信仰往往會加強，或者認為自己是重要的宗教人物。
- 缺乏自知自覺 - 躁狂症的患者可能不理解自己的行為不恰當，雖然他們可能瞭解其他人認為他們的構思和行動不恰當、魯莽草率或不理智。
- M如果病徵持續一星期或以上，確診為躁狂症。輕症躁狂(hypomania)較不嚴重，而且發病時間也可能較短。



正常情緒 (Normal moods)

大部份經歷躁狂和抑鬱的患者會在兩次病發之間情緒正常，他們可以積極生活，可以兼顧家庭和工作上的責任。

一旦情緒變得極端，並影響了生活，就需要評估是否患上精神病和展開治療。

雙極情緒失調症的成因是甚麼？

男性和女性患上這種精神病的機會是均等的。二十到三十歲之間患上本病最為常見，但也有可能在之前或之後患上。相信雙極情緒失調症是由多個因素引致的，包括遺傳、生化、環境等因素。

遺傳因素 (Genetic factors)

對一些近親的研究，例如同卵雙生兒或親生父母為雙極情緒失調症患者的養子養女，強烈顯示雙極情緒失調症是遺傳的；如果父母是患者，子女患上本症的風險會較大。

生化因素 (Biochemical factors)

躁狂症和抑鬱症一樣，相信部份的原因是腦部化學物質不平衡，這可以用藥物治療。

壓力 (Stress)

壓力可能會引發病徵，但也不一定會。有些時候，雙極情緒失調症本身也可能會導致一些帶來壓力的事故，例如離婚或生意失敗，而這些壓力就可能被認為是致病的原因。

有些甚麼治療？

雙極情緒失調症是可以有效治療的。關於本病症的教育和認識一些早期的警告信號以及預防措施是很重要的。在這方面，同輩的支持是特別有用的。有一些特別的藥物可以幫助控制情緒波動。

至於本病的抑鬱期，可使用抗抑鬱藥減輕抑鬱，恢復正常的睡眠模式和胃口，並減少焦慮。抗抑鬱藥是不會上癮的。這些藥物會慢慢恢復腦部神經遞質的平衡，在一至四星期內達到療效。

在躁狂急性或嚴重發作期間，會使用幾種不同的藥物，有些用來鎮靜患者的躁狂亢奮，有些幫助穩定患者的情緒。



也有些藥物是預防性質的，這些藥物可以幫助控制緒波動，並可減低抑鬱期和躁狂期的發病頻率和嚴重程度。
為預防復發，可能需要長期服藥。

生活方式的改變，例如運動和減少酗酒及嗑藥以及其他誘因，可以幫助複元。

心理方面的介入也是治療的一個重要元素。一些治療，例如認知行為療法 (**cognitive behavioural therapy [CBT]**)，目的是改變導致發病的思考、行為、信念的模式。

關於人際關係的治療，可以幫助患者學習以新的方式維持和生命中重要人士的關係。

在躁狂病發期間，是難以勸服患者接受治療的，因此如果病情嚴重，有些時候會需要病人留院治療。

許多患者都是不需要留院的，他們的護理可以完全在社區內施行。

如果得到恰當的治療和支持，雙極情緒失調症的患者是可以過著豐盛的生活的。

雙極情緒失調症的患者的家人和朋友往往會覺得混亂和沮喪。

支持和教育，還有社區更深入的瞭解，都是治療的重要部份。



去哪裏尋求幫助

- 您的普通科醫生
- 您的社區健康中心
- 您的社區精神健康中心

欲知更多詳情，請在您當地的電話號碼簿上查找“社區幫助與健康服務”電話或24小時緊急熱線電話。

如需即時輔導幫助，請聯絡 Lifeline (生命熱線)，電話 **13 11 14**。‘生命熱線’還可以幫助您找到相關機構，進一步的資訊和幫助。

If you need an interpreter, contact TIS on **13 14 50**.

如需更多資訊，請瀏覽下列網頁：

www.adavic.org.au
www.betterhealth.vic.gov.au
www.beyondblue.org.au
www.crufad.com
www.mifa.org.au
www.mmha.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

關於本冊子

本冊子是精神健康系列資料之一，由澳洲政府通過國家精神健康策略資助。

本系列資料的其他小冊子包括：

- 精神病是甚麼?
- 焦慮症是甚麼?
- 人格障礙是甚麼?
- 抑鬱症是甚麼?
- 進食障礙是甚麼?
- 精神分裂症是甚麼?

各類小冊子都可以在以下機構免費獲取 **Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing** (澳洲政府衛生及高齡事務部精神健康與勞動力組)

地址: GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
電話: 1800 066 247
傳真: 1800 634 400
網頁: www.health.gov.au/mentalhealth

To obtain copies in other languages, please call Multicultural Mental Health Australia on **(02) 9840 3333**
www.mmha.org.au

Insert your local details here