

認識躁鬱症

※什麼是躁鬱症？

每個人都有情緒的起伏，快樂、悲傷、生氣都是正常的情緒反應，也是生活的一部分。而躁鬱症是一種週期性情緒過分高昂或低落的情感性精神疾病，這種情緒波動起伏較一般人大，持續時間亦長，且會影響一個人的思考、感覺、行為及日常生活功能表現。

※躁鬱症的種類

躁鬱症可分為兩型，第一型以躁症為主，鬱症可能接著發生，之後躁鬱週而復始發作；而第二型是出現躁症後，終其一生只出現鬱期；若無法歸類為此兩種型式的則稱做「混合型躁鬱症」。如果要與憂鬱症做類別上的區辨，相對於躁鬱症為「雙極型」的情感性疾病，憂鬱症則是「單極型」情感性疾病，病人終其一生只出現鬱期，從未有躁期出現。

※躁鬱症的症狀有哪些？

(一) 躁期時

1. 情緒過度興奮、愉悅，過分慷慨、熱心、亂花錢。
2. 精力充沛，活動量大，喜四處亂跑，不覺得需要睡眠。
3. 自認很偉大、很重要、能力很強、或具超能力。
4. 說話速度變快，常不自主滔滔不絕地大談不切實際的事。
5. 易怒、喜爭辯、易與人起衝突，甚至出現破壞攻擊行為。
6. 嚴重時可能出現幻聽妄想等精神症狀。

(二) 鬱期時

1. 情緒低落、表情憂愁、退縮沉默、不想說話。
2. 覺體力變差、終日疲累、失眠、早醒或易驚醒。
3. 食慾減少、性興趣減退、對平日感興趣的事失去興趣。
4. 反應遲鈍、動作減少。
5. 失去自信心或自尊心，悲觀、絕望、有罪惡感。
6. 有自殺意念或企圖。
7. 嚴重時可能出現幻聽妄想等精神症狀。

※躁鬱症的病因

1. 一般而言，躁病的發病年齡約在 20-25 歲之間，鬱病的發病年齡則大約在 30-35 歲左右。不論男女都可能罹患這種疾病。
2. 近來的研究發現：

躁鬱症的發病可能是一種體質的問題，及與大腦的神經傳導物質缺乏穩定性有關。這樣的生化異常使得躁鬱症患者很容易受到情緒或外來壓力的影響，如果生活上不如意、使用刺激性藥物、缺乏睡眠或過度刺激，腦部迅速恢復平靜的功能就無法正常的運作。

※躁鬱症如何治療？

1. 急性治療：

目的在使躁症、輕躁症、鬱症、混和症狀穩定下來，包括藥物、衛教及心理治療。

2. 預防治療：

藥物長期持續給予，目的在預防下一次的發作。

3. 藥物治療：

(1)藥物治療以情緒安定劑與抗鬱劑為主。

(2)可能會同時開一些藥物，來幫助病人的失眠、焦慮、不安或精神症狀。

4. 心理治療：

可以減輕引發躁鬱症發作的壓力，讓病人透過了解自己來預防疾病的再發。

5. 衛教：

病人和家屬盡可能的學習如何與躁鬱症生活，將會有很大的受益。在此提供常見的生活型態的改變：

(1)維持穩定的睡眠型態。

(2)維持規律的活動。

(3)不要喝酒或用非法的藥物。

(4)來自家人及朋友的支持會有一些幫助。

(5)減低壓力。

(6)鼓勵病人持續治療、看醫生及避免酒精與物質濫用。

(7)如覺得治療無效或有不適副作用，不要自行停藥或調整藥量，應與醫生討論尋求協助。

(8)了解自殺的前兆，嚴肅看待病人所做的任何威脅。

(9)一旦病人恢復後，以正常地態度對待病人，但仍須注意他們可能出現的症狀。

(10)不要過分保護，試著與病人一起做而不是替病人做。

(11)尋求來自支持性團體的幫忙。