文／陳國華　國泰綜合醫院精神科主治醫師

關照心理與情緒

躁鬱症的認識與預防

躁鬱症發生率之高，其實在我們週遭的朋友、家人都有可能在身心調適不當下生了這類疾病，不要忌諱就醫，不要任其惡化，它只是情緒調節的中樞失了常，關照自己的情緒狀態，認識什麼是躁鬱症，其實它並不可怕，簡單的說它是一種遺傳體質上的因素，加上個人對壓力處理失當所致，預防之道應從生理、心理及壓力、環境多方切入。

情緒是抽象的東西，但它的影響卻一點都不抽象，舉凡睡眠、飲食、思考、體能，都會受到情緒的影響，甚至整個生活都可能變了個樣。

情緒是可變的，有時快樂、愉悅、興奮，有時悲哀、沮喪、低沈，這些都是凡人常見的情緒，隨著事物情境而變動，但不管如何，大致上悲喜有一定的程度、持續時間和影響範圍；固然喜怒哀樂因人因事不同，但若過度沒由來的情緒動盪，或起伏幅度過大，連自己都深感失控而無能爲力，進而影響社交及工作，甚至整個生理系統的運作，這就是一種情緒上的病態。



■躁鬱症是一種情緒系統失調的疾病，它並不可怕，不要諱疾忌醫。

躁期狀態七項特質

躁鬱症是一種情緒系統失調的疾病，名之爲躁鬱症是因爲患者的情緒會在狂躁高昂與極度抑鬱之間起伏，嚴重時影響到社交及工作，甚至對週遭的現實會失去應有的判斷力，此時就是極度嚴重的心理精神問題了。

躁鬱症中較明顯易被旁人察覺的應是所謂「躁期狀態」，因爲此時的患者多半干擾、衝動，旁人難以預測和克制其行爲，我們可以看出一些特質：

一、情緒上：呈現極端亢奮、欣慰、愉悅、過度幽默，甚至有激動、不安、易怒、敵意、衝動等，總之能量滿滿，像火山即將爆發一般。

二、動作上：整天好動，一刻也靜不下來，動作多而誇大，節奏快速，如停不下來的火車。

三、態度上：興趣增多、好管閒事、勇敢積極、過度自信、大方慷慨、下決定魯莽、敢做敢當、不計後果。

四、思考上：聯想力強、思潮澎湃、甚至意念飛躍、自我膨脹，有人到了令人啼笑皆非的妄想程度。


■過量的膽固醇是中風的危機因子，但過度低下的膽固醇[illegible]是憂鬱症的原因之一。

五、語言上：滔滔不絕、既多且快、東扯西拉，直至喉嚨沙啞也絲毫不願罷休。

六、生理上：食慾增加、性慾亢進、不需睡眠、口乾舌燥、似乎精力無限、生理代謝率大幅上升。

七、行為上：不知節制、胡亂投資、拼命購物捐錢、草率行事、計畫過多卻沒恆心毅力，結果一事無成。

躁期的狀態若明顯持續達一週以上則是典型的躁症！有些人發病的過程中即是以躁症爲主，重覆的發作，愈來愈嚴重，但更有大部分的人其情緒失調是以「憂鬱症」爲表現，並無躁症出現，而憂鬱症患者的病徵與躁鬱症的鬱期是一樣的。所以情緒失調疾患應區分爲躁期、鬱期及躁鬱輪替出現等。

憂鬱症的特質

近年來，隨著壓力指數不斷的上昇，憂鬱、自殺等案例也更爲人所聽聞，認識何謂「憂鬱症」也成爲現代人必修的課題，因爲它比躁鬱症中的躁期病徵來得更隱微而常見，常會破壞健康快樂於無形之中。

憂鬱症呈現的特質到底爲何呢？同樣地可區分爲下列各大項：

一、情緒上：這是最主要的障礙，患者心情低沈、鬱悶、無精打采、悲傷愁苦、對一切幾乎失去了興趣及活力，動不動就掉淚哭泣。

二、態度上：悲觀、消極、做事缺乏決心和魄力、優柔寡斷、無法下決定、對自己生活和未來毫無信心和希望。

三、動作上：行動遲緩、活動減少、常發呆，甚至躺臥在床上。

四、言語上：沈默寡言、即便開口也是緩慢無力和小聲，甚至根本無語。

五、思考上：想法遲鈍、貧乏、悲觀、消極、彷彿透過漆黑的眼鏡看世界，所有彩色的事物全成了黑白景，甚至出現過度的罪惡感，有活不去、想死的意念。無助、無望、無自我價值，自殺是此時最易見的危險。

六、生理上：常見胃口減低沒食慾，或者食而無味，吃飯形同嚼蠟，失眠、早醒、身體疲乏不堪、四肢痠軟無力，彷彿綁上了千斤萬擔。

憂鬱症有時在臨床上可稱爲「百變魔術師」，呈現各式各項令人摸不著頭緒的症狀，讓患者及週遭家人痛苦不堪又不知如何解決。憂鬱症在醫學上的診斷，需狀況持續兩週以上方有意義，因爲超過兩週以上的困擾，通常就不會自行改善，需要進一步的接受評估和治療。

出現躁鬱症中躁期患者的比例約在百分之一至二，年齡分布於二十歲至三十歲爲多，男女比例大致接近；而憂鬱症比例則高達人口的百分之五到十，以女性較多，初次發生的年齡分布則從孩童、青少年、成人、中年及老人都有，綜合二者，其實比例高得不得讓人再三注意。

躁鬱症的三種處理途徑

近年的許多研究報告指出，這類情緒失調患者有家族聚集的現象，也許是源自於基因的遺傳、家族個性上的傳承或價值觀等因素，但目前醫學界傾向是「多因子病源」！亦即綜合生理因子加上個人壓力調適及社會支持管道良否等三大方向來研究，治療之策也應從此深

入；有些高危險狀況值得大家關心：如藥物濫用、酗酒、破碎家庭及家族親戚中多人有病史等，而躁鬱症患者在病況嚴重時，有許多中樞神經的生化狀態會呈現異常，也告知我們或許心理障礙與身體體質改變有著密不可分的關係。

情緒失調的躁鬱症該如何處理呢？基本上可以從許多面向來介入：

一、藥物治療：

(一)情緒穩定劑：包括廣爲人所熟知的鋰鹽及抗痙攣性藥物(它亦被證實有安定情緒的效果)，有癲通、帝拔癲等，新一代的藥物也正在臨床上市中；這一類藥物主要的功效就在於將鉅大起伏的情緒穩定在一個較平和的狀態，是躁期及對抗鬱藥劑反應不佳的鬱期患者不可或缺的藥物。

(二)抗憂鬱藥劑：從早期的三環抗憂鬱劑(如妥福腦等)至近十多年來新一代的血清回收抑制劑(如百憂解、樂復得、克憂果等)，近年來更新一代的廣效型抗鬱藥也不斷上市(如速悅等)，更宣告了治療憂鬱症的新時代來臨，臨床醫師可以在最少的副作用下解決患者的憂鬱不良情緒，減少因憂鬱退縮所引致的社會生產力下降。

(三)抗精神病藥劑：當患者因躁期而出現狂躁、激動干擾行爲，或憂鬱期出現罪惡性的妄想，甚至有些嚴重患者會出現幻覺等，此時短期間使用此類藥物是必需的，但要小心長期使用的副作用，如遲發性運動障礙。

一般說來，情緒穩定劑及抗憂鬱劑的使用，對一次急性發作的躁症或憂鬱症患者，最好使用約六個月至九個月之間，當患者不是第一次發病，則服藥治療期間則應延長到一年至二年，甚至視情況更延長數年，其主要目的及考量就是預防患者會出現復發的情形。研究指出若多次發作，其發作頻度甚至會愈來愈大，治療上會更加費力。

二、心理社會治療：

這部分的治療包括了個人心理治療、團體及家族治療，長期社會及職業功能復健等；患有情緒失調疾患的病人，雖然大多數人其症狀可以完全緩解，但社會人際關係未必可以回復完全，這時如何去加強其社會適應力及建立良好的人際網路，就成了決定未來生活良好與否的重要指標了。透過前述的各種心理社會治療，不但可以形成未來這群患者良好的支持力量，也對於促進藥物服用的配合度及解決家庭、工作與人際情感困擾等，有很大的幫助。

躁鬱症及憂鬱症患者是所有神經精神疾病中自殺率最高的一群，有接近三分之一的患者死於自殺，所以在進行心理社會治療時，千萬不要忽略了評估及預防自殺這個危險。

三、別忘了注意患者的生理健康層面：

情緒失調患者通常由其熟悉信任的精神科醫師長期追蹤治療，但根據國內外研究均指出，躁鬱症及憂鬱症患者其在生理疾病的發生率比一般人來得高上許多，其中尤以心臟血管疾病、糖尿病、氣喘、結核及慢性感染性疾病爲常見，故第一線臨床醫師(精神科)千萬別忘除情緒疾病的診視以外，患者生理層面的定期檢查也是不可或缺的。

四、自我預防方面：情緒的健康其實可以在平日即



自我處理，在此提供一些原則讓大家可以做好自我情緒掌控。

(一)消除負向思考：時時提醒和注意自己有否出現負向思考如：「我一定不會有成功的一天」「再努力也無濟於事」「我一直會表現不佳」，我們無時無刻在轉動心念，決定心向，卻很少去檢視自己想法上有否出現負面傾向，如果你習慣性的有悲觀負面想法，自然人生態度是消極而不會設法去突破和努力，成功怎麼會降臨呢？所以消除自己的負向思考就是首要之務！

(二)重新設定問題：「打破砂鍋問到底」「事情只會有一種結果嗎？」「有沒有別的可能」「甚至發生了又會如何呢？」如同阿扁總統說的「有這麼嚴重嗎？」保持時時對事物的心中質疑，不要隨便信以為真，「結果」並不一定是「條件」最後的總和！

(三)多接觸快樂的人事物：大家請相信，情緒是可以傳播和感染的，當你久處喜藥、安泰的情境中，你的情緒設定也將逐步改觀，試想，周遭的人們都是積極正向，快樂積極，不斷地支持你，隨時展現對人生的鬥志和信心，長久下來你的情緒會逐漸與這些人事物產生共振，處在相同的設定頻率上，將會逐漸發覺，你自己有能力為自己選擇更美好的人生坦途。

(四)儲存美的愉快的記憶：當你儲存及享用各種回憶時，大腦的情緒系統會隨之釋放出愉快或不愉快的腦內化學電質，也就是說快樂的回憶會在腦中伴隨著令人心曠神怡的好物質，痛苦、哀傷的感受會伴隨令人憂鬱及不安的物質，所以儘可能地讓自己避免情緒受傷和失落，多去感受人生中令人溫馨喜樂的事件有助於以後快樂地迎接每一天，其實助人為樂會喜樂滿心亦是基於同樣的道理。

(五)適度的運動、休閒：運動可以刺激良好的腦部賀爾蒙分泌，音樂及舞蹈等節奏性感受可以安定焦慮情緒，這些都是日積月累的效應，大家在生活中千萬不要忽略！

(六)飲食調整，改善情緒調節系統：健康的飲食方式是對付壓力及憂鬱最簡單的捷徑，人人可以自己做！

原則如下：

(1)多醣類的充分攝取：醣類可以透過血清等的提昇來舒緩壓力及改善情緒，不過單糖吸收太快走得也快，若能在碳水化合物類的攝取中儘量多採用多醣飲食較佳，因為它們消化較慢提昇血清素的過程較平順，是較理想的食物來源，現代許多精緻製造的食物缺乏了醣類，以單糖為主，在高壓力的環境下，是相當不好的多醣類，例如：全穀米、大麥、小麥、燕麥、瓜類及高含纖維多醣的蔬菜水果都是健康來源。

(2)蛋白質：許多與情緒安定有直接關係的蛋白胺基酸是製造情緒賀爾蒙的原料，如：色胺酸，可以形成血清素及褪黑激素，白胺酸可以製造生產激素，甲狀腺素等，這些東西都是不可或缺的成份，如香蕉、奶製品、火雞肉都是富含色胺酸的食物，憂鬱症者應加強攝取！

(3)脂肪類：過量的膽固醇是心血管疾病及中風的危機因子，不過過度低下的膽固醇濃度也是憂鬱症及慢性疲勞症群甚至精神異常的原因之一，所以維持正常的膽固醇量值得注意(150-230之間最好)；另外魚油富含EPA及DHA是良好的不飽和脂肪酸來源， 經證實對心臟病、高血壓、胃腸道癌、乾癬、風濕性關節炎有保健效果外，近年來的研究也指出，多攝取魚油可以改善憂鬱及焦慮，另外蔬菜油因有高含量的GLA(丙亞麻油酸)，也對憂鬱症有療效。

(4)維他命及礦物質：維他命在人體內擔任的是輔酉每(協助者)的角色，為所有生化過程中必需存在的物

質，當然重要了！包括維他命A、β胡蘿蔔素、維他命C、D、E、K、B1、B2、B3(菸鹼酸)、B6、B12及葉酸等，無一樣是可或缺的，另外，鈣、鉻、鎂、硒和鋅也是忽略不得！女性朋友另外也要加重鈣、磷及鐵質的比重，以防日後停經後的骨質疏鬆及更年後憂鬱症到來，現代人也許要每天一顆適合自己的維他命補充囉！

(5)水：現代人花在皮膚與頭髮的時間和金錢多不甚數，卻極少讓體內享有相同的待遇！我們不洗手、不洗澡易得病。同樣地，不清洗身體內部一樣地會生病！人體中超過百分之八十是水，水是所有身體運作的基本環境，想快樂健康，多喝水吧，增加廢物排泄，洗滌身心，別的不說，你就不會苦於便秘，快樂多了吧！

情緒失調類疾患，包括躁鬱症及憂鬱症，以目前的觀念來看，均強調「早期治癒」的概念，因爲根據臨床經驗，重覆不斷的再發病，甚至一開始就缺乏良好治療的後果，只會造成後期對治療的「頑固化」，不僅對藥物反應會愈來愈差，其生病後造成的人生社會損失，也會愈發不可挽回，所以目前精神醫學界均強調「徹底治療」的重要性。

躁鬱症發生率之高，其實在我們週遭的朋友、家人都有可能在身心調適不當下生了這類疾病，不要忌諱就醫，不要任其惡化，它只是情緒調節的中樞失了常，關照自己的情緒狀態，認識什麼是躁鬱症，其實它並不可怕，簡單的說它是一種遺傳體質上的因素，加上個人對壓力處理失當所致，預防之道應從生理、心理及壓力、環境多方切入。

新書快報

客家時空珍語

宋細福編著

定價：480元

易經V.S農作物生長與花藝
運用民俗療法自救救人
揭開江湖術士祕技的神秘面紗

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴等……

作者活躍於食用菇類發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極爲精闢獨到，可作有意研究或生產蕈類者的重要參考依據。全書347頁，16開平裝。



一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300豐年社 電話02-2362-8148分機30.31. 郵購另加掛號郵資60元