

概述抑鬱症

抑鬱症被稱作「精神病類中的傷風感冒」，可見這種情緒病的普遍程度。保守估計，約有百分之廿至卅的人受到不同程度的抑鬱問題所影響，而且抑鬱症有機會復發。目前抑鬱症已成為全球疾病中給人類造成嚴重負擔的第二位重要疾病，對患者及其家屬造成的痛苦，對社會造成的損失是其他疾病所無法比擬的。造成這種局面的主要原因是社會對抑鬱症缺乏正確的認識，多數人面對自身的情緒病，並不懂得如何正確地處理，甚至諱疾忌醫，不願到精神科就診。

但迄今我們對抑鬱症的認識已可算頗為全面，治理抑鬱症已較為樂觀。因此，大家不應繼續將抑鬱症當作是可怕的病，應積極面對，對抗疾病，同時家人也要多關心與支持患者。

抑鬱症的診斷

抑鬱症是一種情緒病症，患者抑鬱的情緒於全日大部份時間都會困擾著患者，並持續超過兩個星期。最主要的病徵是持續的情緒低落，和對差不多所有活動都失去興趣或樂趣。其他的徵狀包括：

- 情緒低落，高興不起來，總是憂愁傷感，容易哭
- 興趣減退或喪失，一向喜歡做的事都不想做，做起來都不感到有樂趣

卷二

- 胃口改變，失去食慾，體重減輕；但亦有人會突然過量進食，體重驟升
- 睡眠改變，大部份人會失眠；但亦有人會嗜睡
- 缺乏動力，提不起勁，易覺疲憊
- 身心遲滯，動作緩慢
- 自我評價過低，自卑
- 認知功能下降，思維遲緩，專注力有問題，記性差，猶豫不決
- 有無用感、無助感、失控感、和無價值感，自責自罪
- 常想著要死，覺得活著無意義，對未來感到悲觀絕望，生不如死

抑鬱症的成因

現今醫學和心理學界大致認為抑鬱症是由多種因素互相配合形成，包括遺傳基因、生理缺陷、性格、成長經歷、患者的思維模式等。研究發現，抑鬱症病人腦內的血清素運作或分泌出現問題而導致抑鬱症，雖然服用抗抑鬱藥可針對提升腦內血清素，並有成功的案例，然而醫學界仍未能確定是否血清素發揮了作用。至於遺傳基因的理論，則認為家族遺傳會增加患上抑鬱症的機會，然而，有些家庭成員出現抑鬱症，但其兄弟姊妹又未必會出現抑鬱症；

而環境及成長經歷亦非必然跟會否患上抑鬱症有關，因為有些人長期處於極度惡劣的環境中生活，卻沒有出現抑鬱的情況。近三十年的心理學研究則發現抑鬱症患者因過往的經驗而對外界對自己產生一些想法，有自己的思維模式，通常懷疑自己的能力，對現況不滿，並對未來失去信心與希望，認為無論做什麼都不會有改變。這種負面的思維模式可以持續甚至增強，形成惡性循環，最終可能會導致抑鬱的情緒惡化，後果嚴重。

抑鬱症的治療

在治療抑鬱症的問題上，醫學界較主張藥物與認知行為治療兩者互相配合，才能事半功倍。藥物治療可以令百分之七十的患者病情得到改善，但是藥物治療需時，若藥物治療的成效較預期低，加上對病患的認識不足，患者很容易半途放棄治療，沒有定時服藥或覆診，增加復發的風險。完全依靠藥物的另一危機，就是因為患者或會把一切的功勞全歸藥物，忽略了自己對疾病理解和處理的重要性。事實上，抑鬱症患者必須明白自己的生活態度、思想、行為，如何影響著個人的生命；而糾正負面的思想和目光，尋找不同的觀賞角度，是患者在接受藥物治療以外，可增加康復成效及減低復發風險的重要

元素。患者同時必需好好學習疾病的護理，包括藥物的重要性、覆診的原因、復發的徵兆及處理壓力不當而引起的復發機會。若患者能夠接受藥物治療的同時，進行認知行為治療，加強對疾病的認識，加深了解自己的思想模式，從而學習以另一種態度來展開新的生活，便能把病情控制得較理想，以及防止將來復發。

心理治療的介入，可針對改善患者培育出一些較符合現實的信念，改變患者自信及對世界和自己的操控感，幫助病人可以重拾實際、積極的人生。心理治療還可逐漸幫助病人明白，單一的不幸事件並不會令整個人生被拖垮，人生充滿變數和機遇，只要抱著信心，將來仍然可以撥雲見日。同時，心理治療亦讓患者能夠了解更多抑鬱症的徵兆和成因，以及復發的症狀，好讓患者在康復後仍能經常提高警覺，一旦發現復發的徵兆時能立即求醫，避免病情一發不可收拾。

雖然病人此刻會感到絕望和抑鬱，但不要忘記香港有很多專業人員，可以為大家提供適切的治療、希望和關懷。專業的醫護人員能明白你的需要及提供關顧和協助，直至你可離開掩蓋快樂、正面思想的

抑鬱土壤，再次感受生命的樂趣。大家要知道，當出現抑鬱的症狀，要尋求有效的治療，最重要是患者能接受自己的感受，不用因為抑鬱症的困擾而感到羞愧或自卑，保持積極的希望和耐性，讓自己康復過來。

文章摘自

《養和醫健百科Vol.3 - 心理學家的治療室－從心靈起步邁向舒泰人生》，
養和醫院臨床心理學中心主任李永浩教授著。

查詢或預約，歡迎聯絡我們

臨床醫療心理學中心

香港跑馬地山村道二號

養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 7827

傳真：2892 7513

電郵：psychology@hksh.com

辦公時間（敬請預約）

星期一至星期五：

上午九時至下午五時

星期六：

上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

www.hksh.com

© 香港養和醫院有限公司 版權所有