抑鬱症情難自拔
找對治療重燃希望

世界衛生組織預測，到了2015年，抑鬱症會成為心臟病之後全球第二號殺手病。香港健康情緒中心於1999年在本地進行的研究亦發現，包括抑鬱症在內的情緒病病發率正顯著上升。

你和我都會有情緒低落時，但抑鬱症卻是另一回事。它不但影響情緒、看法及個人動力等，連身體也會出現毛病，例如頭痛、腸胃不適、呼吸困難等。

很多人都不知自己的情緒困擾或身體不適，肇因是抑鬱症，而家人朋友亦有很多誤解，甚至否定患者情緒，令問題惡化下去。

抑鬱症只是一種疾病，正確對待，是可以治癒的。

非一般情緒低落

一般人會覺得抑鬱症不過是心情不愉快或情緒低落，但其實兩者有很大分別，抑鬱症已是一種病態。香港健康情緒中心的臨牀心理學家湯崇琪表示：「一般情緒低落，大多有源頭，例如失業、失戀、樓價急挫等，而且程度或維持的時間合理，過一段時間後情緒便會好轉；但抑鬱症患者的情緒問題卻未必有因，又或可能只是芝麻綠豆的事，反應卻很大。最特別的是他們有種不能自拔的感覺，就像漩渦一樣被扯下去，怎樣也逃不出來。」

香港健康情緒中心
臨牀心理學家湯崇琪

情緒問題對抑鬱症患者造成很大的困擾，因為他們不知何時才能擺脫，甚至因而感到絕望。香港心理衛生會臨牀心理學家楊麗瑩解釋：「更明顯的症狀是患者無法進行日常工作，平日得心應手的事也變得困難重重，完全沒有動力。部分患者變得很暴躁，很小的事也大動肝火。」

Text：編輯部
資料提供：香港健康情緒中心臨牀心理學家湯崇琪
香港心理衛生會臨牀心理學家楊麗瑩
臨牀心理學家何念慈

PART 3

情緒累積像杯水

近年經濟不景、九一一事件、沙士爆發等，均好像令社會上患抑鬱症的人增加。不過這些因素只是誘因。正如湯崇琪所說：「同樣失業兼負資產，為什麼只有一些人有情緒問題呢？這與不同人處理壓力的方式有關。」遺傳、性格、人際關係、成長經驗及際遇等亦是引發抑鬱症的關鍵。楊麗瑩表示。「有些人本身性格比較執着，凡事要完美，因而更容易失望，覺得沒人幫助，也會較易患抑鬱症。」

即使一個人本身有抑鬱症傾向，但單一事件未必會令他發病；當他遇過一件件不愉快的事件，終於有一天無法再承受時，便會發病。楊麗瑩就以一杯水作比喻：「各種不利因素越多，水便越滿；因此遇上同一件事，杯水已滿的人便容易病發。」

臨牀心理學家何念慈

臨牀心理學家何念慈則表示，有些人在抑鬱症初發時仍有因可尋，但好轉後，又因其他挫折引致發病，如此反覆發作，到往後發作時已無法找到原因。

> 有研究發現，部份患者腦部傳遞化學物質血清素偏低，令情緒低落，但原因不明。

別人無法了解感受

抑鬱症容易被人忽略或誤解，因為不像其他疾病那樣有明顯的身體病徵，因此容易被人忽略或誤解。「朋友以為你只是不開心，最多勸你看開點，不要鑽牛角尖；但你心想，自己也對自己說過很多遍看開點，根本毫無作用，結果你會覺得他們完全不理解。」湯崇琪說。

有些朋友甚至以為你只是裝模作樣，又或說一些否定式的話如「我以前較你更慘啦」、又或「你不要想太多」等，可能把情況弄得更糟。

專家助扭轉負面想法

抑鬱症是一種疾病，患者無法自行從情緒困擾的深淵中爬出來；嚴重時更可能無法自控地有自殺行為。尋找正確的治療，才有望解決問題。目前治療抑鬱症的方法主要有藥物及心理治療，視乎病者情況而定。「有些人怕見精神科醫生，便只能由心理學家進行心理治療。一般來說，病情較輕的可只進行心理治療，較嚴重的便要同時服藥。」湯崇琪解釋心理治療是透過臨牀心理學家的輔導，幫助患者重新自我控制情緒。

「最重要是先助他改變現在的情緒，減輕症狀，再嘗試找出病因；部分患者找不到病因，因此在治療時不會執着於病因上。有些病人的問題是想法太負面，把自己想成很差劣；我們會進行認知行為治療，助他改變思想上的謬誤，讓他重新有正確的理解。」一般抑鬱症患者接受療程十數次至二十多次後，便可見明顯改善。

旁觀者可以怎辦

懷疑身邊的親人朋友可能患上抑鬱時，自

不是一般朋友聊天

接受心理治療，表面上只是與臨牀心理學家聊天；但成功的臨牀心理輔導，與朋友聊天很不同，因為臨牀心理學家能明白及諒解他們的感受，朋友卻未必明白，甚至否定他們的情緒。

「治療抑鬱症患者，最重要是理解他們的感受，給予他們方向。患者很多時都有很多自我質疑，不清楚自己的想法是否正確，而我們正能給予他們的疾病有系統的解釋，讓他們重燃希望。」湯崇琪解釋。在治療期間，患者也可在臨牀心理學家的指導下，知道自己是否真的在改善中。

「很多患者在開始治療時都半信半疑，只是在聊天也可以？但若不奏效，就不會有這麼多人願意付昂貴費用去看臨牀心理學家。」

己又可以做些什麼呢？湯崇琪表示：「首先不要妄下判斷或隨便給予意見，也許你覺得總要有點回應，但有時候少說句話，只在旁聽，已算幫了很大的忙；最多是給予他一些支持認同的說話，肯定他的情緒，然後幫他尋找適當的治療，這已是很大的幫助。」

何念慈則說：「幫他維持基本的生活；假如他已幾乎失去動力，嘗試找尋他每天仍有動力的時間及仍可勝任去做的事，但應把要求降低。」

楊麗瑩有以下建議：

1. 嘗試了解情緒問題背後的原因，鼓勵他將感受說出來，盡量扮演聆聽者，並認同他的情緒。

2. 若住在一起，讓他有一個安靜的環境，但不要表現得愁雲慘霧，反會增加他的罪惡感。

3. 留意是否有怪異行徑，如收藏利器等。

4. 替他尋找求助的資料或電話等。

香港心理衛生會
臨牀心理學家楊麗瑩

假如他不願求醫，應嘗試幫他了解原因，打破障礙。「可能是他怕看精神科醫生或心理學家，不妨安排他面見社工，減低抗拒感，甚至先致電熱線接受輔導，但不能勉強，對治療無補於事。」楊麗瑩道。「很多個案其實都是經家人多次鼓勵才來的，讓他感到有人支持他，不是孤單一人面對。」

抑鬱症仍被忽視

近年抑鬱症也漸受關注，但湯崇琪承認大眾的認識仍更少，而香港的臨牀心理學家亦不多，求助途徑有限。很多抑鬱症患者都不知道自己的情緒困擾原來是一種病態，又或身體不適是源自抑鬱症。不少人看遍各科醫生，花了不少金錢，還是治不好，到後來才知是抑鬱症。

「抑鬱症治療在香港還在起步，像香港健康情緒中心這幾年培訓了不少私家醫生，與他們及精神科醫生建立聯繫網，就是希望讓有需要的病人得到最正確的治療。」她衷心表示道。

抑鬱症對患者的困擾不遜於其他都市病，也一樣可以致命，因為嚴重患者會出現自殺行為。希望社會上有更多人談論這問題，讓公眾多瞭解，多認識，令患者知道患病，也願意接受正確的治療。這亦是本專題的目的。

抑鬱症徵狀

至少兩星期內同時出現5項以上的症狀，並至少包括1.或2.項：

1. 幾乎每天都有憂鬱心情
2. 幾乎對所有活動都不感興趣
3. 體重驟升或驟降，但非刻意增肥或減肥
4. 幾乎每天都失眠或嗜睡
5. 幾乎每天精神都處於激動或遲滯狀態
6. 幾乎每天都感到疲累或失去活力
7. 幾乎每天都覺得自己無價值，或有過份的罪惡感
8. 思考力或專注力減退，或無決斷力
9. 反覆想到死亡、重覆出現無特別計劃的自殺意念，甚至曾嚐試自殺或已有實行自殺的計劃

自殺有蛛絲馬跡

近年有位社會知名人士自殺，懷疑是患了抑鬱症而走上末路。據一些調查發現，約有15%的嚴重抑鬱症患者會自殺身亡。香港心理衛生會臨牀心理學家楊麗瑩指出，雖然很多抑鬱症患者都曾有自殺念頭，但不是每個人都會貫徹去做。

「普通人遇到不如意事時，都可能有自殺的想法，但不會就這樣便自殺，還要看是否真正行動和計劃，但若已有一切準備，危機就很高。」

她指出，因剎那衝動而自殺的人比想像中少，走上自殺之路的人，都是經過長久掙扎才下決定。「絕大部分自殺的患者，之前都有暗示或明示，很少不動聲色就自殺，例如會安排財產分配、突然相約朋友見面，好像要交待什麼，問題是身邊人能否察覺。」

楊麗瑩表示，若發現親人已透露自殺的訊息，應認真對待，不要以為是開玩笑，在向專家求助前，可嘗試以下的方法：

* 保持冷靜。不妨直接探聽自殺的計劃，例如時間、地點、步署情況等，有助做預防功夫。不要害怕提及，他們最需要的其實就是傾訴。

* 表示關心和鼓勵。不要否定他們的感受或批評他們。

* 收起所有可以幫助自殺的工具。盡量不要讓他獨處，減少孤單感。

* 盡量不要一人承擔他的情緒問題，多讓幾位可靠的親友知道情況，並向合適的專家尋求協助。

自己測情緒

想知道自己的情緒是否出現問題，有沒有患上抑鬱症，不妨自我測試一下：

1. 在過去4星期，你是否經常有下列4個或以上的症狀： □是 □否

身體方面：
* 頭痛
* 失眠
* 身體虛弱
* 胸口翳悶/不適
* 腸胃不適
* 疲倦
* 多夢，睡醒後覺得像沒睡過一樣
* 週身骨痛

精神方面：
* 心情煩躁，易發脾氣
* 精神緊張，難以鬆弛
* 情緒低落，提不起勁
* 腦海裏不停想着許多不愉快的事
* 覺得自己沒用
* 精神難集中
* 覺得將來沒什麼希望
* 覺得不想做人

如你的選擇：
* 是，請繼續作答問題2和3。
* 否，初步顯示你沒有情緒問題。

2. 在過去4星期，你是否受到上述4個或以上的徵狀帶來困擾。 □是 □否

3. 在過去4星期，你的社會功能(例如工作/社交/家庭關係/處理家務等)是否受到上述4個或以上的徵狀帶來影響。 □是 □否

分析結果：

如您在問題2.和3.其中一題選擇「是」，初步顯示你患有情緒病，請向你的醫生查詢意見。

如您在問題2.和3.都選擇「否」，初步顯示你沒有情緒病問題。

情緒病自我測量法只供初步評估。不能作為專業診斷之用。如你對情緒病有任何疑問，請向您的醫生查詢意見。＊來源：香港健康情緒中心。

有情緒困擾，可找他們...

香港健康情緒中心

由香港中文大學醫學院成立，成員包括臨牀心理學家、精神科醫生及私家醫生，為有情緒問題的市民提供輔導及治療等服務。

電話：2833 0838

電郵：hmdc@cuhk.edu.hk

www.hmdc.med.cuhk.edu.hk

收費：每節(45分鐘)約港幣$900至1,200。

香港心理衛生會

安排與中心的臨牀心理學家、精神科醫生及社工等面談，為情緒、家庭或人際相處等有問題的市民提供輔導及治療。

電話：2528 4656

電郵：www.mhahk.org.hk

收費：首次收費港幣$800，
以後跟進為每節港幣$600。

招募義工

香港心理衛生會現正招募今年度的義工，為推廣社區精神健康教育投入新力軍。義工服務以社區內的抑鬱症、老人癡呆症等康復者為主要服務對象，並致力推廣精神健康教育。全部義工均需接受培訓後才會參與服務。假如你也有興趣成為當中一份子，可致電：2340 6031或到以下網址下載表格：www.mhahk.org.hk。