

躁狂抑鬱症 情緒 3 大變

我們每天也經歷一些情緒轉變，如開心、不开心、憤怒等。當我們遇上情緒轉變，知道是何事引致情緒起伏，這些都是很正常的。不過，當情緒極端起伏，而且不明因由，那便可能是患上情緒病，躁狂抑鬱症是其中種一。

躁

狂抑鬱症主要是生理因素造成，大概有 1.2% 的成人會受此病影響。雖然，患者病情有輕有重，但都會對患者家人、朋友及同事構成影響。

躁狂抑鬱症的患者會在一段時間內經歷不尋常的極端情緒起伏，一時十分亢奮，一時又很抑鬱，但有時又會回復正常。通常患者起初是情緒抑鬱，再發展為兩極化的情緒，他們可能經歷 3 種不同的情緒起伏，包括：躁狂、輕性躁狂、抑鬱。

躁狂：脫離現實易發怒

患躁狂抑鬱症的人在「高漲」的時候，會變得很有活力，很有創意及樂於交談。他們的情緒會持續高漲，並且變得更加強烈和容易發怒，導致他們脫離現實，若有人指出他們的錯誤，他們更會大發雷霆。他們即使睡眠極少，但依然精神充沛，說話滔滔不絕，滿腦子新奇主意，自信心膨脹，自視很高，

然而精神卻不能集中，此外，他們亦會縱慾，作出輕率決定，例如胡亂花費。

輕性躁狂：漸變極端

輕性躁狂是一種較溫和的躁狂狀態。在這狀態下，患者會較平常表現得積極，而且精神奕奕，但這狀態往往會再發展為躁狂或抑鬱。

抑鬱：情緒低落感絕望

至於在抑鬱狀態下，患者往往覺得難於處理日常事務。他們可能會情緒低落，平時喜歡做的事情也失去興趣，並失眠或過睡，無胃口或大吃大喝，精神難以集中，小事情也難作決定，負面看事情，甚至感到絕望或有自殺念頭。

以上三種情緒狀態除會單獨出現，亦有些患者在同一日或很短時間內經歷躁狂及抑鬱，以至令他們痛苦萬分。若你發現身邊同事、朋友或家人有這些情緒狀態，請盡快協助他們尋求專業支援及協助。

阿 Jack 的病發經過

Jack 是一位剛大學畢業踏足社會的年輕人。他自小很受家庭保護，很少受挫折。但自從他被初戀情人拒絕後，一度變得很抑鬱，但忽然又顯得「精力充沛」，每晚只需睡幾小時，腦海內意念奔馳，充滿計劃，而且自信心突然膨脹，例如覺得自己可成為出色的警察，覺得自己的能力比上司高，可獨力完成大型計劃等。某日下午，當他正在工作，突然走到一位同事面前，指控他秘密監察自己，而他的初戀情人則是同黨，所有同事都知道他被拒絕一事，都在說他閒話。這事引起上司關注，結果他當晚被送入醫院，精神科醫生診斷他患上躁狂抑鬱症。

Profile

張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於 1991 年成立「僱員發展服務」，另於 2005 年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。

網址：www.fourdimensions.org