

什麼是躁鬱症？

躁鬱症是一種週期性情緒過度高昂或低落的疾病，這種情緒波動因起伏較正常人大，持續時間亦長，且會影響一個人社會生活與生理功能。

它的症狀有哪些？

躁病時

- * 情緒過度興奮、愉悅。
- * 精力充沛、睡眠的需要減少。
- * 易怒、喜爭論、易與別人起衝突。
- * 過份慷慨、熱心、亂花錢。
- * 自認能力很強或具有超能力。

鬱病時

- * 情緒低落、表情憂愁。
- * 失眠、早醒或易驚醒。
- * 食慾減少、性慾減退。
- * 反應遲鈍、動作減緩。
- * 無望感、無助感、罪惡感。
- * 有自殺意念或企圖。

家人的情緒反應？

- * 否認：它不會真的病了吧？

家人如何協助他？

躁病時

- * 出現不合理的要求及行為，我們必須了解這是症狀，誠懇的傾聽不立即給予答覆來暫緩他合理的要求。
- * 趁情緒穩定時，與他一起計劃下次發病時可能產生問題，例如：停止信用卡、銀行權益、汽車鑰匙等。
- * 增加對躁鬱症正確的認知。
- * 當情緒無法控制時，請立即對醫。

鬱病時

- * 用簡單直接重複的語句來接近病人，以了解、尊重的態度鼓勵他。
 - * 注意營養的攝取，盡量少量多餐，在旁陪伴，食物準備易咀嚼消化且高熱量、高蛋白的食物，病人大多不會主動要求，不要因病人拒絕對把食物取走。
 - * 協助漱洗、沐浴及衣服更換等個人衛生的處理。
 - * 給予按摩，促進血液循環。
 - * 注意周圍的環境減少吵雜聲音，以避免激怒病人，但仍可安排病人活動，並鼓勵與人接觸。
- 記住：拒絕承認疾病的存在，會延誤治療的時機！

- * 預防病人因憂鬱而產生自殺行為或避免獨處，多留意病人情緒與言行舉止，應遵從醫師指示，按時給藥，必要時須接受住院治療。

躁鬱症能根治嗎？

由於病因不清楚，因此尚無法根治。但可以藥物治療，減輕症狀或減少發作次數，病患及家屬若能及早接受適當的治療，規則的服藥，不因病情穩定而自動停止治療，可使病人維持正常穩定的生活與工作。

躁鬱症

- * 害怕與煩憂：他會不會自殺？不知將有什麼事情發生在我們身上？記住：讓病人接受治療，讓自己也應與精神科人員討論以減少本身擔心與害怕。
- * 罪惡感：我該受到責備？可能我不夠愛他？
記住：躁鬱症的產生，有許多複雜不可知的因素，不要沉浸在罪惡感中-它可能會使你生病。
- * 敵視：家中成員可能會責備病人，因為疾病帶給他們困擾與負擔等。
記住：躁鬱症是真正的病！它必須接受治療。假使你仍有許多複雜的情緒困擾，請你找尋精神科人員諮商。

家人如何面對病人？

- * 鼓勵病人獨立。
- * 尊重隱私需要時，讓他有獨處的時間。
- * 要堅定！不要因同情，使你同意病人不合理的要求。
- * 儘可能讓病人參與家庭的活動。
- * 不邀吹毛求疵。
- * 不要期望過高，復原是需要時間的。
- * 不要氣餒，若常預期會有不順利的日子發生，病人可能因此容易疲倦、憂鬱及短期內再復發。

這疾病會遺傳嗎？

躁鬱症的血親得病率較一般人高。但並不表示病人的子女一定會得此病，換句話說，有遺傳但不一定會發病。除了環境體質因素外，個人的年齡、成長的環境、適應能力及環境壓力等因素，都和這種遺傳體質者會不會發病有關，因此除了藥物治療外，可以有心理治療及環境兩方面著手，減少得病的機會。