

漫談躁鬱症

精神部主治醫師 劉智民醫師

一般人的情緒是隨著外界環境而時時刻刻有著起伏變化，有高潮亦有低潮，並不是都維持在一定平穩的狀態，但其情緒之變動仍維持在一定的範圍之內，並不會影響正常之人際關係、社會功能，也不會造成精神症狀。但躁鬱症之患者則不然，其情緒變化已超乎常軌，而嚴重影響到患者本身、他人及工作。

什麼是躁鬱症？
什麼原因造成躁鬱症？
如何治療躁鬱症？
幫助躁鬱症病人走出陰霾

前言

躁鬱症，又稱為雙極型情感性精神病。所謂雙極型是指這類病人會週期性地呈現躁期及鬱期，其情感會有兩個極端的變化。但也有患者於生病過程中只呈現躁期，而沒有出現過鬱期，亦歸類於雙極型情感性精神病。

一般而言，常常是先發生躁症。第一次躁症之發生大都在年齡三十歲以前，常常在數日之內情緒興奮升高，急速發作，連續維持數日至數月。發生過躁症之病人，往往也會出現鬱症。鬱期之發生較為緩慢，經數日至數週而漸呈憂鬱狀態。在躁期與鬱期之間，通常患者會完全恢復其正常情況，與常人無異。

躁鬱症的症狀表現

躁症是一種以情緒躁動與高亢為主要表現的疾病。其主要病徵為：活動量過份增加，精力旺盛，性需要增加，睡眠的需要量減少，好講話，滔滔不休，善辯，注意力分散不易集中，或易受外界的干擾而改變話題，喜好從事

危險性高的活動，過份慷慨，隨意花錢或盲目地投資，思考飛躍，千頭萬緒，同時有許多念頭在腦中湧現流竄，自我過度膨脹，自視過高，自許為無所不能而有誇大妄想，虛妄且不切實際。

而鬱症卻是另一極端的情緒表現。與躁症恰好相反，鬱症乃指情緒極度低落，憂鬱不樂的狀態，完全失卻生活樂趣，至少為期二週以上。主要症狀如下：情緒低落，心情鬱悶，悲觀，消極；對任何事情都提不起興趣，缺少決心和勇氣，優柔寡斷；對自己的能力及將來毫無信心；行動遲緩，減少；常呆坐，有時整天睡在床上不動；變得沈默寡言，甚至無言，講話聲音很小，低沈；思考遲鈍，內容貧乏，簡單，缺少活力；帶有悲觀，消極，虛無，憂鬱的色彩。厲害時患者會產生「不如死了還好一點」的自殺念頭，甚至付諸於實現。胃口減低，食慾不振，排泄也可能異常；性慾減退，有時發生陽萎現象，女性則可能月經停止；身體疲乏不堪，四肢酸軟無力。

一般人的情緒是隨著外界環境而時時刻刻有著起伏變化，有高潮亦有低潮，並不是都維持在一定平穩的狀態，但其情緒之變動仍維持在一定的範圍之內，並不會影響正常之人際關係、社會功能，也不會造成精神症狀。但躁鬱症之患者則不然，其情緒變化已超乎常軌，而嚴重影響到患者本身、他人及工作。

躁鬱症的病程

躁鬱症的自然病程(指未經治療時)，大部份是良性但難以預測的。有些病人終生只發作一次躁期；有些病人終生只發作過一次躁期及一次鬱期；有些病人發作過一次躁期後，一直只表現出鬱期重覆地發作；有些病人躁期重覆地發作而未出現鬱期；有些病人躁期及鬱期均重覆地發作；所以躁鬱症的病程是變化多端的。一次躁期的發作大約維持三至六個月，而一次鬱期的出現可以由數週至九個月，但是醫學上已經知道，每一次的再發作(包括躁期及鬱期)，無論嚴重程度或時間，均會比前一次更嚴重且期間更長，因此醫學上會建議預防性的治療。

躁鬱症雖是嚴重精神病的一種，但其病程卻是相當良性，生病過程與感冒相似，只是一段時間出現症狀，並可完全復原，但有高復發的危險性，所以其治療效果便與如何預防復發有著密切的關係。所幸自五十年代中期，使用藥物已能將其復發降至最低的程度，大約百分之八十五以上都可以控制在相當良好的狀況，與常人無異。

躁鬱症的病因

可以由兩方面解釋：一為遺傳體質，另一為環境壓力因素。

遺傳體質方面，躁鬱症病患的親屬的罹患率約為一般人的十倍，而且近親高於遠親，而躁鬱症的遺傳率高於憂鬱症。醫學上已發現躁鬱症與人類的腦部情緒中樞的神經傳導失控有關。遺傳體質上之因素是造成躁鬱症之主要原因。

躁鬱症的發作與外界環境的刺激有密不可分之關係。基本上在體質上要有容易發病的傾向（火藥庫），外界環境的刺激便如火種一般，會引發躁鬱症的發作；意即社會心理壓力可以誘發躁鬱症的發病，但是絕非躁鬱症發病的唯一因素。躁鬱症的產生是先天的易發體質和後天的環境因素交互作用引起的。

躁鬱症的治療

傳統上對躁鬱症的病人，為防止其復發，通常以情緒穩定劑為首選藥物。這類藥物包括：鋰鹽、癲通等藥物。在第一種藥物的治療過程中，約有百分之六十的病人對其反應良好，而有百分之十五到二十的病人僅是部份反應者，剩下的百分之二十到二十五的病人則屬於完全不反應者。若再轉換或合併第二種藥物約百分之八十五的病人可治癒並達到預防復發的效果。情緒穩定劑已被証實的確可防止躁鬱症的復發，或是即使不幸再度的復發，仍可縮短生病的期間，減輕其嚴重程度，縮短住院的期限，減少住院費用的負擔。

躁鬱症病人之親友要如何來幫助他(她)？

在急性發作躁症時，親友宜積極勸其就醫接受治療，並嚴密注意其因情緒過度高亢可能失控的行為。在鬱症發作時期，除積極規勸其就醫外，特別要預防其自殺的危險性。在患者躁症或鬱症發作過後恢復正常情緒後，親友對其要有正面情緒的支持，特別是不要針對患者在發作期間的表現予以苛責，反而要體諒其生病的痛苦與無奈，以免造成進一步自信心的受挫。在平常未發作躁鬱，情緒正常時，親友應設法使患者能養成良好的服藥習慣預防再發，並給予患者適當的情緒支持及減少其壓力。