

01 情緒病和抑鬱症是甚麼？

在數十年前比較少人知道有抑鬱病，但在過去10年，因為傳媒、醫學界的公共教育上的努力，現在香港、內地、台灣的華人一般都聽過抑鬱病這個名稱，亦有一定的認識。

抑鬱症的影響和病徵

顧名思義，抑鬱病是情緒病，患者情緒出現異常。一般來說會情緒很低落、抑鬱、悶悶不樂等等。除了不开心外，也會感到焦慮、緊張或者煩躁、易發脾氣。但抑鬱病雖然是情緒病，它影響患者的卻不只是情緒，而是可影響身體其他的機能，亦會影響患者對自己、對周圍的人、對未來的看法。

抑鬱症患者除了覺得不开心之外，身體也有不舒服的地方，例如頭痛、頸痛、腰痛，會覺得心口作悶（好發），或者覺得肚裡面腸子不舒服，甚至擔心自己有病、有癌症之類。

抑鬱症可以影響食慾，有病的人多是沒胃口，食而無味。也會影響睡眠，可能會不能入睡，不能熟睡，晚間經常驚醒等。嚴重的話甚至早上很早便醒過來，醒來之後在床上輾轉反側，想一些不开心的事情。有時可能再睡一、兩小時才起床上班，有時直到天亮都不能再入睡。

產前產後防抑鬱

抑鬱症會令患者思想變得很負面、鑽牛角尖，可能會覺得自己沒有用，比其他人差，自尊心低落，亦會想起很多過往的事，覺得以前做了很多錯事，感到很內疚。面對將來又會覺得前途沒有希望，甚至覺得做人沒有意思，因而萌起輕生的念頭。

嚴重抑鬱症的患者

更嚴重的抑鬱症患者，會出現思想與身體行為都慢下來。身邊的人會發現患者比平日較少說話，較少行動，動作亦變慢了，甚至連眨眼的次數都會減少。最嚴重的抑鬱症可能變為「僵木症」，人會變得呆滯，雖然是清醒的，但不說話、不進食、不活動。

最嚴重的抑鬱症會出現幻覺、妄想，可能會聽到不存在的聲音。這些聲音可能會罵患者，把他說得一文不值，甚至指使患者做出傷害自己的行為。有時患者會覺得自己做錯很多事，對不起很多人，甚至覺得完全沒有希望，沒可能活得過明天，因而有嚴重的自殺想法和行為。

抑鬱症的非典型病徵

除了以上所述外，亦有一些非典型的病徵，尤其是年輕女性患者，有時可能沒有失眠、沒有食慾不振的病徵，而是

睡眠時間很長，睡很久還是覺得不足夠。整天都在睡覺而且又感覺疲倦。另外，可能有暴食的情況，除了抑鬱之外又有比較嚴重的焦慮情緒。這些非典型的病徵在年輕女性患者比較常見。

抑鬱症的成因與治療

抑鬱症的成因可以很複雜，有很多方面因素，如遺傳、體質，以致一個人的性格、思考的方法會否鑽牛角尖、有沒有信心和生活上遇到的事情，如是否多人關心他、社會支援是否足夠、有沒有遇到生活上的壓力等。凡此種種都會形成或影響抑鬱症。

最新的研究亦發現，抑鬱症的病人腦裡面的單胺（Monoamines）比平常人低，由腦掃描（Positron Emission Tomography, PET Scan）圖片可看到腦裡面的新陳代謝比正常人慢。

抑鬱症的治療有
三方面，一方面是藥物、生理治療，包括使用抗抑鬱藥，嚴重時會做腦電激治療（ECT）。除了藥物之



■ 抑鬱症病人和正常人的腦掃描。

產前產後防抑鬱

外，亦可以做心理治療。心理治療（Psychotherapy）分「認知行為治療」（Cognitive Behavioural Therapy）和「分析性的心理治療」（Psychoanalysis）兩大類，此外還有其他的心理治療。

最後，不容忽視的是生活上的支援與轉變。其實，要明白一個人不开心不會是無緣無故的，通常會有些成因。心病還需心藥醫，一定要搞清楚抑鬱症的源頭由甚麼所引起，壓力來源是甚麼。處理好壓力來源才能迅速康復，防止將來因為相同壓力而復發。

案例：產後情緒低落 Postnatal Blues

28歲的B太太之前是一位售貨員，順產而且嬰兒健康良好。分娩後第三日晚上，突然在病房和她的丈夫發生爭吵，責怪她丈夫沒有探望她。醫護人員了解後，發現B先生同日上午已經到來探望太太，亦發覺B太太情緒有些激動、晚上可能睡眠不足或睡得不好。

當時暫時斷定為產後情緒低落，因為B太太的產後情緒低落情況頗為嚴重，所以婦產科沒有讓她即時出院，而是留在醫院裡觀察。觀察約一星期後，發覺B太太的情緒仍然十分不穩定及容易激動，如在病房內餵奶時遇到困難亦會容易哭泣，哭泣時又不容易控制。

有見及此，婦產科便邀請精神科醫生共同會診，會診後診斷為產後抑鬱症。精神科醫生替B太太處方抗抑鬱藥，服藥大約兩星期後，B太太情況有所好轉，3個月後便完全康復。