

認識情緒疾病

吳珮瑤

(彰師大諮輔中心輔導老師)

一、情緒「疾病」:何謂正常?何謂異常?

情緒的起伏是人們身心運作的正常規律，也是人類生活的調味劑，試想一個人若沒有了情緒變化會成什麼樣子，很難想像吧！沒有了情緒的人好比槁木死灰，與活死人也相去不遠。

所以，情緒不是壞玩意兒，它是自我的一部分，我們應將它視為親密好友，小心珍惜，但是當情緒不再與我們友善相處，不再平衡(規律性與適度適量)且適時(樂時歡笑、悲時哭泣)地出現時，它便成為了困擾，嚴重時甚至必須以「疾病」來看待它。

二、臨床上的情緒疾病

在精神醫療中與情緒有關的疾病主要分為躁症與鬱症兩類，躁 (manic)的問題在於高亢的情緒以及過度消耗的精力，人們在躁症發作時通常是感覺興奮、愉快的，也因此常常抗拒就醫；鬱症的發作則是較為痛苦的，通常引發的問題有個人功能減退、人際關係受損、物質濫用、家庭負擔、自我傷害等等，由於心裡痛苦難耐，鬱症發作時就醫的機會較高。

發生情緒疾病的原因通常有身體以及心理兩方面的因素，在不同的疾病類型上兩方面的因素所佔比例有所不同，有些情緒疾病是來自於長期慢性疾病的併發症或長期服藥的副作用，有些則是因為腦部受損或中毒所引發，也有因為正常內分泌的週期變化，如婦女經前徵候群、產後憂鬱及更年期憂鬱等，這些情緒失調與身體的狀況較有關係；另一些因素如重大生活壓力事件、長期慢性心理壓力以及心理創傷等等，這些因素與心理層面較有關聯。

常見的情緒疾病有躁鬱症、憂鬱症等，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，因而會影響一個人正常的生活適應功能和人際、學業、工作等能力；憂鬱症是持續一段時間的低落情緒，影響個人的正常生活功能與能力表現。兩者在現今社會上漸漸為社會大眾所熟悉，也因而讓患者較能了解自己的病症而能早期接受治療。

以下簡略介紹這兩種疾病的症狀表現：

【躁鬱症】

躁期症狀

- *情緒過度興奮、愉悅。
- *易怒、喜爭論，易與人起衝突。
- *精力充沛、睡眠需求減少、性活動不節制。

- * 過份慷慨、熱心，亂花錢。
- * 膨脹的自尊心或自大狂妄。
- * 多話
- * 意念飛躍、點子多、注意力不集中

鬱期症狀

- * 情緒低落，表情愁苦。
- * 對大多數活動失去興趣。
- * 失眠或者嗜睡。
- * 食慾減少、體重減輕或增加、性趣減退。
- * 反應遲鈍、動作減少。
- * 疲累感、注意力或思考力減退。
- * 絕望、有罪惡感。
- * 有自殺意念或企圖。

目前躁鬱症的成因有許多理論，其中以生物病理較受重視。躁鬱症的病因至今大多認為與大腦內神經傳導物質或腦神經細胞膜上之離子運送的失衡有很大的關係，同時研究顯示這個病與遺傳因素有很大的關聯。

躁鬱症的藥物治療以鋰鹽為主，但是對於多數患者常需合併其它的精神科藥物如 BENZODIAZEPINE 及抗精神病藥物為輔。鋰鹽本身能夠增進細胞之穩定度，減低神經傳導速率，具有安定情緒之作用。一般認為使用鋰鹽可達百分之七十左右預防發病效果，而對於患病後自我概念的損傷、生活功能的重建以及自我照顧功能的提升，患者也常需輔以心理治療。藥物治療與心理治療並行，在躁鬱症患者的治療上所扮演的角色，可由凱IE傑米森在躁鬱之心一書中的以下陳述精闢呈現：

“在生命的這個階段中，我已無法不靠服用鋰鹽如接受心理治療來過正常的生活。鋰鹽阻擋了誘人卻釀災的精神亢奮、減輕憂鬱、釐清混亂的複雜思緒，使我放慢速度，讓我舒緩情緒，避免我毀掉自己的事業和人際關係，也使我不必住院，能繼續活著，而且有辦法接受心理治療。而心理治療不可言喻地產生療效，它多少解釋了混亂生成的原因，控制可怕的想法和感情，提供以病為師的控制力量、希望和可能性。”

【躁鬱之心】作者 凱IE傑米森

【憂鬱症】--重鬱症 Major Depression

至少於兩星期內，同時每天或幾乎每日出現下列九項症狀中五項及以上，功能改變，且情緒低落或失去興趣或喜樂此兩項至少存在一項。

- 情緒低落（兒童、青少年可為易怒的情緒）。
- 對所有或幾乎所有的活動失去興趣或喜樂。

- 並非刻意節食而體重明顯下降或增加體重；或者減少或增加食慾（體重變化5%以上）。
- 失眠或嗜眠。
- 增加或減少精神運動。
- 疲倦或失去活力。
- 無價值感、罪惡感、自責。
- 注意力不集中或思考能力減退或無法下決斷。
- 反覆想到死亡、重覆出現自殺意念、曾自殺或有自殺的計劃。

【憂鬱症】--輕鬱症 Dythymia

- 至少有兩年及以上的時間，幾乎整天情緒低落，心情鬱卒的時間比非鬱卒的時間長（兒童、青少年則可為心情易怒，為期至少一年）。
- 出現以下症狀中至少兩項。
 - 食慾不佳或太好。
 - 失眠或嗜睡。
 - 失去活力或疲倦。
 - 低自尊。
 - 注意力減退或困難下決定。
 - 沒有希望的感覺。
- 前述的症狀從未消失兩個月以上

憂鬱症的成因一般分為內因性與外因性兩大類，與躁鬱症類似地在病理學上可能有生理因素與心理因素，依不同症狀表現而有比例上的不同。在治療上，內因性（即以生理因素為主）憂鬱症的治療以藥物治療為主、心理治療為輔，而外因性（即以心理因素為主）憂鬱症的治療上則以心理治療為主、藥物治療為輔。藥物治療一般採抗憂鬱劑及情緒穩定劑為主，如三環類抗憂鬱劑 (Tricyclic Antidepressants)、四環類抗憂鬱劑 (Tetracyclic Antidepressants)、單胺氧化抑制劑(MAOI)及選擇性血清素回收抑制劑 (SSRI)等，而在心理治療方面，一般咸認為認知行為治療的效果最佳，其效果與藥物治療相當

三、結語

人的一生，自母腹開始，即充滿了許多危機讓一個人可能無法健康的成長，而人生過程中所遭逢的種種苦難，加深了成為一個健康個體的困難度。當生命無法遭逢適當的成長環境，心理諮商給生命一個可以暫時安全生長的替代空間，然而無論如何，生命本身的健康發展還是你我之間關係的調和與互助，僅以以下兩句心得與你我共勉：

愛與關懷是孵育生命的溫床，肯定與接納則是生命成長的營養。