

躁鬱症

Bipolar Disorder



供病人與家屬參考的資料

請閱讀本手冊，瞭解：

- 什麼是躁鬱症
- 躁鬱症的病因
- 躁鬱症的跡象或症狀
- 哪些治療能有幫助



什麼是躁鬱症？

躁鬱症，也稱**狂躁抑鬱症**，是一種病況。

如果你患有躁鬱症，你的情緒會有從高漲（過份高興，興奮）到低落（悲傷，抑鬱）的極端變化。這跟每個人都有的正常情緒起伏不同。

躁鬱症的症狀對工作，學習及感情方面造成問題。若不治療，躁鬱症甚至可能導致自殺。

好在躁鬱症是可以治療的。很多躁鬱症患者都可過著充實、有意義的生活。

誰會患躁鬱症？

每一百人中約有一人罹患躁鬱症，發病年齡由青春期（十三，四歲）至成年初期(二十歲左右)，但有時候要到年長時才被診斷出來。患躁鬱症的男女人數比例相同。

躁鬱症的病因是什麼？

罹患躁鬱症的病因未明。成因亦可能不止一個。

這些包括：

- **有躁鬱症家族史**

躁鬱症可能會遺傳。如果你的家族成員患有躁鬱症，你患躁鬱症的機率較高。

- **腦中化學物質改變**

腦中化學物質（生化成份）含量改變可導致躁鬱症。

- **環境**

例如，壓力很大、睡眠不足或服用藥物或酒精，可能使已有風險的人士出現症狀。

躁鬱症有哪些跡象？

患有躁鬱症的人士在情緒方面會有極端變化。他們的情緒從**狂躁**（高漲）變到**抑鬱**（低落），兩者之間經常有正常期。

狂躁期可能持續幾天到數月，抑鬱期可能持續幾週到數月。這些症狀與病人的正常行為不同。

狂躁的症狀可能包括：

- 感到過份興奮
- 精力旺盛，焦躁不安
- 想法太多，太快
- 說話多於平常或過急
- 不感到疲倦，睡眠時間減少
- 性慾增強
- 難以集中精神
- 做出錯誤決定，行動不經思考 例如：
 - 大花金錢
 - 魯莽駕駛
 - 服用過量藥物及/或酒精
 - 與人鬥毆
 - 理財不善
- 高估自己的能力
例如：相信自己有非一般的能力，例如能飛翔或比其他人更強壯、更聰明

抑鬱的症狀可能包括：

- 感到悲傷，空虛或絕望
- 對曾經喜歡的活動失去興趣或樂趣
- 體重減輕或增加
- 睡眠太少或太多
- 精力不足或感到疲乏
- 感到自己無用及/或內疚
- 難以集中精神或做出決定
- 想到死亡或自殺

什麼治療方法會有幫助？

一經診斷，躁鬱症是可以治療的。由於躁鬱症狀會不斷再現，因此需要持續治療。

躁鬱症可用兩種方法來治療：

1. 藥物

藥物是常用和重要的治療方法，有很多不同種類的藥物可以使用。你和醫生可能要試用幾種藥物後才能找到對你有效的藥物。

2. 心理社會治療

心理社康治療無需藥物。各種醫護人員或支援團體會幫助你面對躁鬱症。例如，他們會幫助你：

- 瞭解自己的疾病
- 學習對付疾病的技能
- 學習如何管控壓力

大多數時候，兩種治療會同時並用，通常先開始用藥物來控制你的症狀。

我的社區有些什麼資源？

Mood Disorder Association of Ontario (MDAO, 安省情緒失調協會) 能為全省患有抑鬱症、焦慮症或躁鬱症的人士提供幫助。他們提供免費的支持與康復計劃。

電話： 416 486 8046

網站： www.mooddisorders.ca

如果你在任何時候有傷害自己的念頭，請致電Distress Centre求助熱線 416-408-HELP (4357) 或前往最近的急診處。

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2022 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-5076A | 作者：Aideen Carroll | 編製：2022