

雙相情緒障礙症(躁鬱症)

一般性感受與雙向情緒障礙

感受到自己的心情起伏與情緒波動是生活中很普遍的經驗。你所遭遇到的一切都會影響到你的感受，無論是你的朋友、家人、壓力事件，甚至有時候不需要發生任何特別的事情都可能左右你的心情。一般的情緒起伏或心情改變都很正常的，並不會造成生活太大的問題。但若長期以來你的情緒起伏總是很嚴重，已經超越一般人的情緒改變程度、或是你的情緒改變會影響你的日常行為，這時候就需要尋求專業的協助了。

什麼是雙向情緒障礙症？

雙相情緒障礙症(俗稱躁鬱症)是一種情緒疾病，罹病者的情緒會在一段情緒低落期(鬱症)，以及一段情緒高亢期(躁症或輕躁症)間變換。不論鬱症或躁/輕躁症，那段時間裡所產生的情緒症狀會全面地影響患者的思考、感受或行動，這些症狀會全面地干擾每日生活(人際關係或日常活動等)。

雙相情緒障礙症的患者通常從25歲開始就或多或少經歷到一些情緒上的症狀了。所謂的症狀其實是因人而異的：有些人只經歷過一到兩次的躁/鬱症，而有些人在躁症與鬱症間不停地交替；有些人在躁/鬱症間的症狀緩解時期可長達好幾年。另外，有許多人會先經歷一段(或好幾段)鬱症後，再發生躁症。

💡 什麼是躁症？

所謂的躁症指的是一段經常維持在高亢(很嗨)、易怒情緒、或是可以發現自己的精力旺盛、活力增加的一段時期。這段時期通常維持一週(或以上)，並且會導致個人日常生活的諸多困擾。

💡 什麼是輕躁症？

輕躁症指的是維持4天(或以上)的躁症相關症狀，但嚴重度不達躁症標準，且沒有出現任何的精神症狀。在輕躁症狀態裡人們可能會經驗到自信提升以及喜悅亢奮的情緒：有些人尚能維持生活無礙，但有些人會發展為躁症。

💡 什麼是鬱症？

鬱症指的是一段情緒低落，思考及行為受到影響的時期，至少維持兩週(或以上)。

當躁症發作可能會經歷

- 高亢的情緒：欣快感、很嗨、巔峰狀態、或是非常易怒。
- 睡眠的需求降低：睡很少或不睡覺也不覺疲累。
- 活力過盛/活動量大增：突然蹦出大量想法與計畫、走比平常更遠的路、對任何事都躍躍欲試。
- 飛躍的想法與過快的語速：思緒變得非常跳躍變換飛快，講話快到旁人跟不上。
- 無法抑制自己：任由自己進行一些具傷害性/危險的行為，如危險性行為、開快車、濫用酒精與藥物、或是狂花錢。
- 膨大的自尊：從過度自信到相信自己有超能力或非凡的才華。
- 精神症狀：失去現實感、產生幻聽或幻覺、妄想、思考或說話失去邏輯等等。

當鬱症發作可能會經歷

- 情緒低落：沮喪、敏感易怒、哭泣。
- 對原本喜愛的事情失去興趣。
- 食慾及體重改變：吃的比平常更多或變得很少，體重突然暴增或暴跌。
- 睡眠型態改變：入睡困難或難以睡眠容易中斷醒來，睡得比平常更多。
- 缺乏活力並且失去動機。
- 感到絕望或沒有價值感。
- 難以集中注意力或記憶變差
- 出現關於自殺的想法



不同型態的雙相情緒障礙症：

有兩種常見的雙相情緒障礙症：第一型雙相情緒障礙症，以及第二型雙相情緒障礙症；其他型態還包含循環型情緒障礙症，其症狀展現較上述兩種型態不典型，嚴重度可能較輕微。

第一型雙相情緒障礙症

至少經歷過一次躁症發作，其躁症嚴重度到達需要住院治療以確保人身安全的程度。此類患者也可能經驗過憂鬱的感覺。

第二型雙相情緒障礙症

至少分別經歷過鬱症及輕躁症發作(嚴重度不及躁症)，其鬱症發作時可能非常嚴重，這段不穩定的情緒經驗對生活造成重大影響。

循環型情緒障礙症

此類型的患者所經歷到的情緒變化週期與程度未達上述兩型疾病的標準。雖說患者的症狀展現並未達嚴重程度，卻會對個人的生活能力造成明顯的影響。

當人們正處於上述這些令他感到愉快或害怕的症狀，通常都不願意接受別人的幫助。因為在上述症狀狀態中，他們並不相信自己需要接受治療，他們可能會顯得非常多疑或還處於十分困惑的狀態裡，信任他人的建言對他們來說是非常困難的。

取得有助於治療雙相情緒障礙症的資源

取得自專業心理健康機構、醫師的正確診斷有助於你獲得有效的治療。專業的治療能降低生活的負向影響，例如當你想要順利畢業、搬家獨立生活、求職等等。接受治療同時也意味著能夠降低你未來發生嚴重情緒困擾的風險。上述的專業治療指的是結合醫療藥物與心理治療的療法，你的主治醫師可以為你對症下藥；心理治療則可以幫助你了解你的情緒週期與變化模式，練習進行情緒管理或著幫助你發展有效的情緒應對計畫。

常用的自助策略

- 建立規律的飲食與睡眠習慣
- 綜觀分析你的整體健康情況；規律運動、吃比較健康的食物
- 練習進行壓力管理
- 避免使用酒精或物質
- 與生活當中的朋友們或支持你的人保持聯絡
- 在活動與休息之間取得平衡
- 練習辨別“警訊”，也就是那些發作前的徵兆



可以從那些地方取得專業協助？

- 無論是綜合醫院或著心理健康專業機構都可以提供你關於雙相情緒障礙症的有用資訊。你可以找尋你住家附近可靠或受你信任的心理健康機構，或是前來台北市立聯合醫院松德院區；除此之外，你也可以詢問可信任的友人、師長或家人有沒有推薦的治療場所。
- 每一個人都是獨一無二的，每個人不同的樣態代表每個人的需求都不同，也許你需要花多一點時間才找到適合自己的治療。在此要鼓勵你在尋求治療的過程中保持耐心，並確保服務你的心理健康人員了解你目前的狀態與變化，讓他們用適合你的方式來陪伴你。

