

了解...

躁狂抑郁症

Learn about...

Bipolar Disorder

我们偶尔都会有情绪波动的时候。有时候高兴，会对身边的世界感到兴奋；有时不快乐，就觉得周围的环境似乎令人无法招架、枯燥乏味。我们甚至可以在一天之内经历这些截然不同的感受。但对另一些人来说，这些情绪波动可能会走向极端。如果你的情绪从最低点波动到极高处，你可能患上一种称为躁狂抑郁症（bipolar disorder）的精神类疾病。

什么是躁狂抑郁症？

躁狂抑郁症是一种情绪病症（mood disorder），以前称为“喜怒无常或癫狂症”（manic depression）。之所以称为“喜怒无常或癫狂症”（manic depression），是因为患有躁狂抑郁症的人此一时情绪严重抑郁，彼一时情绪极度高涨。这一情绪“高涨”的阶段称为癫狂或躁狂（mania）。但我们必须注意一点：患有躁狂抑郁症的人也有情绪正常的时候。



躁狂抑郁症有不同的种类，取决于症状有多严重和情绪波动会持续多久。



- **I 型躁狂抑郁症 (Bipolar I disorder)**，患有此型病症的人会经历至少一次癫狂发作或混合发作（参见第 3 页方框）。多数患有 I 型躁狂抑郁症的人也会经历抑郁发作。癫狂发作持续至少 1 周，抑郁发作持续至少 2 周，但两者都可能延续数月。I 型躁狂抑郁症是躁狂抑郁症中最严重的形式。
- **II 型躁狂抑郁症 (Bipolar II disorder)**，患有此型病症的人经历的多数是抑郁发作，加上偶尔的轻度癫狂（hypomania）发作。轻度癫狂（参见第 3 页方框）是一种较轻、较短的癫狂形式，通常仅持续几天，但仍能削弱人的日常运作机能。在每次发作之间，通常会有正常的阶段。患有 II 型躁狂抑郁症者自杀的风险很高。因为较难区分轻度癫狂与“好心情”之间的差异，因此 II 型躁狂抑郁症通常也不像 I 型躁狂抑郁症那样容易识别。
- **循环情绪症 (Cyclothymic disorder)**，此病症患者的情绪持续而快速地从轻度癫狂向抑郁症转变，而且很少有“正常”的情绪状态。循环情绪症通常始于人生早期，而且其症状持续不变，以至于经常被误认为只不过是性格的一部分。但是，这些情绪波动会降低你的生活质量并因此造成混乱。因为，你可能

.....

“你⁶⁶可能今天觉得快乐之极，明天却又觉得情绪低落和抑郁。⁹⁹”

我有躁狂抑郁症吗？

因为躁狂抑郁症是由抑郁症和癡狂症两部分组成，所以其症状会截然不同。这就要看你是处于癡狂期还是抑郁期。如果你患有躁狂抑郁症，那么你所经历的抑郁与临床诊断的抑郁症（clinical depression）是非常相似的。

抑郁的症状

- 我有无法抗拒的不快或悲痛感
- 我对以前喜欢的活动已经失去了兴趣
- 我发现自己不愿见人
- 我比平时睡得多（或睡得少）
- 我比平时吃得多（或吃得少）
- 我难以集中注意力或做出决定
- 我感觉极端急躁和愤怒
- 我一直感觉内疚
- 我筋疲力尽，觉得非常累
- 我失去了性欲
- 我感觉没有价值、无助或者绝望
- 我有过想死或自杀的念头

癡狂的症状

- 我一直过度兴奋，或情绪高昂
- 我觉得极端急躁或愤怒
- 即使别人悲观失望的时候，我对任何事物都持乐观态度
- 我做决定草率，通常不加思考
- 我现在花钱如流水；我的性生活习惯也变了
- 我思绪万千，满脑子计划
- 我真的体力充沛，似乎停不下来
- 我一直不停地在说话
- 我讲话比平时快，人们似乎听不明白我在讲什么
- 我觉得我不需要睡多少觉
- 我注意力集中的时间极短
- 我看到或听到别人看不到或听不到的东西

你不一定需要具有上述所有症状才是患有躁狂抑郁症，而且，其中许多症状有可能是由其它疾病所引发。但是，如果你出现上述其中一些症状，最好就要向你的医生求诊。

今天觉得快乐之极，明天却又觉得情绪低落和抑郁。有些循环情绪症患者接下来会发展成一种更严重的躁狂抑郁疾病；而对其他患者来说，循环情绪症会作为一种慢性病（持续）存在下去。

躁狂抑郁症对哪些人有影响？

加拿大有 2% 以上的人在一生中的某些时候会患有躁狂抑郁症。过去一年间，大约有 1% 的人经历了躁狂抑郁症。跟其它原因造成的抑郁症不同，男女患有 I 型躁狂抑郁症的人数是一样的，但 II 型躁狂抑郁症影响妇女的可能性更大。两种类型的躁狂抑郁症都影响各个年龄段的人，但往往最先在成年初期出现，并随着年龄的增长而患病的风险略有降低。躁狂抑郁症在儿童和成年人身上的表现相当不一样。躁狂抑郁症似乎是在家族中遗传。如果你的近亲患有躁狂抑郁症或其它种类的情绪疾病，那么你患躁狂抑郁症的风险就会增加。

对躁狂抑郁症我能做些什么？

躁狂抑郁症的治疗方法，既可以单独使用，也可以综合使用。常见的有：

- **药物：**能有效治疗躁狂抑郁症的药物有许多不同的种类，虽然不同种类的药物以不同的方式发挥疗效，但它们所针对的是抑郁或癡狂发作期间大脑中失衡的化学物质，而且它们都能有助于保持你的情绪较为稳定。癡狂会使你感觉很好，以至于让你停止用药。这很危险！因为一旦停止用药，症状再次出现后通常更加难以给予适当地治疗。应该向你的医生咨询以确定：药物对你是否合适；如果合适，应该服用哪种类型的药物、剂量是多少。

- **辅导 (counseling)**：对躁狂抑郁症患者效果最好的辅导有两种。

- **认知行为疗法 (Cognitive-behavioural therapy, 或缩写为 CBT)**：使用这种方法的医疗专业人士 (health professional) 能教给你认知方面的技能，帮助你改变你对身边世界的看法。他们通过指导，帮你打破抑郁的消极模式、或癫狂的破坏模式，包括那些能使你的躁狂抑郁情绪持续下去的想法和行动。
- **人际关系疗法 (Interpersonal therapy, 或缩写为 IPT)**：当你处于抑郁或癫狂状态时，你与他人的关系通常会受到伤害。使用“人际关系疗法” (IPT) 的医疗专业人士可以教你有用的技能，改善你与他人互动的方式。

- **互助小组**：互助小组 (Support groups) 或同侪互助小组 (peer support groups) 是那些正在经受相似经历的人们聚集在一起，谈论他们所经受的症。躁狂抑郁症患者及家人互助小组是一种非常好的方式，使患者意识到患此病的并非你独自一人，你可以同其他患者分享自己的经历，互相帮助。

- **自助**：对于较轻微型的躁狂抑郁症，或者，在中度及严重的症状通过其它治疗而开始改善时，你可以做些事情来帮助自己持续改善，稳定疗效。例如：按时锻炼、增加营养、调控压力、多同朋友和家人相聚、参加宗教活动，同时还要监控自己对于酒精和毒品的使用，这一切，都有助于防止躁狂抑郁症恶化或复发。一定要腾出时间以保障足够的睡眠，这非常重要，因为睡眠不足是癫狂和抑郁最常见的诱因。同你的医生谈一谈，向医生咨询一些问题，让自己觉得是在掌控着自己的健康，这些都很重要。随时与医生沟通，报告自己在做的事情。



其它与躁狂抑郁症相关的术语：

- **轻度癫狂 (Hypomania)** 是一种较轻形式的癫狂，但仍比正常的好心情极端得多。
- **混合发作 (Mixed episodes)** 是那些同时兼有癫狂和抑郁症状的发作。例如，你可能感觉就像癫狂时那样易于兴奋和急躁；同时你也感觉抑郁和无望。活力奔放、激动和抑郁这几种情绪状态混合发作，此时自杀风险最大。
- **快速循环 (Rapid cycling)**：躁狂抑郁症患者 1 年里经历 4 次以上的情绪波动或发作，就叫做快速循环。

接下来我该怎么办？

最好的第一步就是经常与自己的医生沟通，医生可以帮助你确定在各种治疗方法中（如果有的话），哪一种对你最合适。如果你认为自己患有躁狂抑郁症，重要的是要先去看病，让医生确定你患的是什么病症。如果你在抑郁时见医生，也要提及你是否还有其它情绪问题，这一点是重要的。因为，有些药物虽然对治疗抑郁非常有益——如抑郁药，但是，如果你以前有过癲狂症，这些药物实际上可能会触发癲狂发作。因此，即使癲狂给你带来的痛苦比较少，也一定要让你的医生全面了解你的情绪状态。这会有助于医生确定最佳的治疗手段，以同时防止抑郁和癲狂。除了与你的家庭医生交谈外，查询下述资源，也可以获取更多有关躁狂抑郁症的资料。

其它有用的资源（仅有英文版）：

卑诗省情绪病协会 (Mood Disorders Association of BC)

请浏览网站：www.mdabc.net，或致电：604-873-0103，可以获取有关躁狂抑郁症及其它情绪病（包括相关互助小组）的资源的信息。

加拿大心理卫生协会卑诗省分会 (Canadian Mental Health Association, BC Division)

请浏览网站：www.cmha.bc.ca，或致电：1-800-555-8222（仅限于卑诗省境内免费），在大温哥华地区则请拨打：604-688-3234，可以获取有关心理健康或任何精神疾病的信息和社区资源。

卑诗省精神分裂症协会 (BC Schizophrenia Society)

请浏览网站：www.bcass.org，或致电：1-888-888-0029（仅限于卑诗省境内免费），在大温哥华地区则请拨打：604-270-7841，可以获取精神类疾病（psychosis）的资源的信息，包括为严重精神疾病（包括躁狂抑郁症）患者的家人提供的互助小组和各种服务。

卑诗省精神和癲癲资料合作伙伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

请浏览“为你解困——精神健康信息网”：www.heretohelp.bc.ca，以获取我们提供的“精神病症工具包”（Mental Disorders Toolkit），有更为详细的躁狂抑郁症的专题介绍和患者的个人故事。该工具包内容丰富，备有各种相关资料、有用的提示和自我测试，可以帮助你了解自己的症状。

你居住所在地的紧急求助热线 (Crisis Line)

虽然名字叫“紧急求助”，但它并不是只为处于危机状态的人提供帮助，一般人也可以使用。例如，你可以打电话了解有关当地服务的信息，或者你只是需要找个人说说话。如果你觉得精神上痛苦或烦恼，可以致电卑诗省紧急求助热线：310-6789（在卑诗省境内无需拨打区号），该热线每天 24 小时开通，无需等待，没有忙音。

以下资源可提供多种语言翻译服务：

* 在使用以下任何一项服务时，如果英语不是你的母语，请先用英语说出你的首选语言（如 Mandarin 或 Cantonese），然后就会连接到相关翻译。可提供 100 多种语言翻译服务。

卑诗健康连线 (HealthLink BC)

请拨打 811 或浏览网站：www.healthlinkbc.ca，可以为你的家人获取免费、非紧急的健康信息，包括心理健康方面的资料。通过 811 电话，你还可以就你担心的疾病症状与注册护士交谈，或就药物问题向药剂师咨询。