

# 雙相情感障



## 簡介

### Hafal患者指南

**雙相情感障礙**——有時又稱**抗躁狂抑鬱症**——是一種嚴重的心理疾病，每**100**個人中約有**1**人患有這種疾病。雙相情感障礙可以造成人的情緒極具轉變。雙相情感障礙患者一生經常躁狂和抑鬱反覆發作，儘管許多人在這些發作間隙毫無症狀。

必須區別雙相情感障礙和**抑鬱症**（儘管雙相情感障礙經常稱為**抗躁狂抑鬱症**）。一些雙相情感障礙患者狂躁時間較長，症狀類似於其它形式的抑鬱症。很少人只有狂躁症狀（情緒高漲）。但是對於大多數人而言，雙相情感障礙的區別在於通常涉及情緒高漲和情緒低落（抑鬱症狀）

這與情緒波動不同：雙相情感障礙通常涉及長期的抑鬱和狂躁症狀。根據嚴重性也可區別這種疾病：情緒高漲和情緒低落傾向極端，並且可能涉及精神錯亂（與現實脫軌）。

然而，對於雙相情感障礙的症狀，嚴重程度各不相同。換言之，一些人的症狀可能更加急性。

**Hafal**建議患者不能只是重視雙相情感障礙的診斷。

患者應該堅持聽取醫生或精神病專家對症狀的完整解釋，因為在努力康復的過程中需要解決的就是這些症狀。

### 雙相情感障礙的成因

關於雙相情感障礙的成因存在幾種理論。一些證據表明雙相情感障礙家庭遺傳，並且基因是一大重要因素。其它理論表示人的經歷（如充滿壓力的生活或身體受傷）可能導致這種疾病症狀的發作。雙相情感障礙可能具有多種成因，其中包括遺傳易感性以及引發這種疾病的生活事件。

### 症狀

雙相情感障礙的主要症狀如下：

#### 1. 狂躁行為例如：

- 持續振奮或愉快的情緒
- 興奮躁動
- 精力增強
- 膨脹的自尊心
- 無需睡覺
- 健談
- 性慾衝動增強
- 思維奔溢
- 無法集中注意力
- 冒險
- 揮霍

#### 2. 抑鬱行為例如：

- 持續抑制或悲傷的情緒
- 憂慮
- 失去生活的興趣或樂趣
- 食慾或體重改變
- 失眠/嗜睡
- 乏力
- 喪失精力
- 缺乏性慾衝動
- 自殘和自殺想法
- 感覺內疚無用
- 集中注意力困難

3. 狂躁和抑鬱症狀的**混合狀態**。

4. 嚴重狂躁或抑鬱症狀期間還可能存在**精神錯亂**（與現實脫軌）。其中包括妄想和幻覺。妄想是指強烈的錯誤信念，經常脫離現實；幻覺是指體驗或感知並不存在的東西。

## 藥物治療

藥物治療在減輕雙相情感障礙症狀並實現康復方面起著重要作用（請見背面進一步瞭解康復）。然而，藥物治療同時可能導致一些副作用。情緒穩定劑的副作用包括噁心、腹瀉、肌肉痙攣、增重和嗜睡；抗精神病藥的副作用包括震動、增重、肌肉痙攣、荷爾蒙問題、性功能障礙、鎮靜和心臟問題。這些副作用不得與雙相情感障礙症狀混淆。

*接下來我們探討雙相情感障礙患者如何康復。*

# 雙相情感障礙患者的康復

醫學尚未發現雙相情感障礙的直接「治癒」方法，但是**Hafal**相信所有雙相情感障礙患者可以成功康復。康復是指恢復心理健康並且改善生活品質。重視使人改善各個方面的生活，並不僅僅是維持生計。**Hafal**的客戶發現康復取決於這三個要素：

**授權和自我管理**是指行使權利和責任做出生活抉擇（例如：對關於您的任何討論都有發言權）並採取所需行動，根據這些抉擇進行生活（例如：用自己的話寫下康復計劃或者施用自己的藥物）。*但是需要注意的是出於安全原因有時他人可能必須予以控制。*

**努力進步**涉及積極採取措施改善生活。在計劃康復時，必須協定一份目標明確的分步計劃，並根據時間表付諸實施。

「全身」方法（有時又稱「整體」方法）是指解決有關幸福的所有關鍵生活方面。通過在生活的各個方面設立目標，人們可以更加全面地實現康復。在此我們規定了全身方法以及一些方案，人們可在以下八個方面設立目標：

## 身體健康

您可以選擇：

- 確保擁有一位當地全科醫生
- 關心健康——注意飲食、鍛煉、吸煙和飲酒

- 避免吸食非法或街頭毒品
- 進行定期牙科檢查
- 檢查眼睛
- 去看男科或婦科診所

## 心理健康藥物治療

(應遵醫囑方可改變藥物治療) 您可以選擇:

- 瞭解嚴重心理疾病的最新療法
- 讓醫生為您個人開最適合的藥物治療
- 諮詢醫生或護士，了解藥物治療的副作用和施用要求
- 遵醫囑服用對您最有益的適量藥物

## 就業

您可以選擇:

- 全職或兼職工作
- 獲取專家支持幫助就業
- 使用專家支持的就業服務
- 使用職業治療服務
- 擔任志願者

## 心理疾病的其它治療和療法

您可以選擇:

- 瞭解嚴重心理疾病的各種療法和非藥物治療
- 諮詢醫生瞭解認知行為療法 (CBT)
- 諮詢醫生瞭解其它心理療法/談話療法
- 瞭解其它療法，如藝術療法
- 探索替代療法

## 培訓與教育

您可以選擇:

- 全日制或半日制學習
- 獲取特殊支持幫助培訓或教育
- 使用遠程教育，如開放大學
- 進行工作相關或興趣相關成人教育課程
- 通過讀書和因特網自學

## 金錢

您可以選擇:

- 賺取薪水或工資
- 申請學生資助或貸款
- 充分利用社保、殘疾或者其它福利
- 提高預算技能
- 獲取關於債務或存款管理的信息

## 住宿

### 您可以選擇：

- 管理自己的住宿
- 與家人或朋友同住
- 住在自己的家，有人看護
- 與人同住，有人看護
- 住在專家24小時看護的地方
- 重病時住在醫院

## 社交生活

### 您可以選擇：

- 與家人保持關係
- 與朋友保持關係
- 與伴侶共同生活
- 信仰宗教或傳統
- 使用休閒設施時樂於助人
- 使用專家支持的休閒設施
- 從事個人/集體愛好或興趣

### 有關康復詳情請訪問：

[www.hafal.org](http://www.hafal.org)

## 關於hafal

**Hafal**（「平等」的意思）是一家由其支持的患有嚴重心理疾病的患者及其家人管理的組織。

Hafal堅信具有心理疾病直接經歷的人最瞭解應該如何提供服務。我們致力於讓患有嚴重心理疾病的患者及其家人：

- . 改善生活品質
- . 實現康復願望
- . 對抗歧視
- . 平等享受健康和社會護理、住房、收入、教育和就業。

Hafal的所有服務建立在本指南所述康復原則的基礎之上。進一步瞭解我們的服務或康復相關信息，請與我們聯繫：

## Hafal

**Suite C2**

**William Knox House**

**Britannic Way**

**Llandarcy**

**Neath SA10 6EL**

電話：01792 816600

傳真：01792 813056

電子郵件：[hafal@hafal.org](mailto:hafal@hafal.org)

[www.hafal.org](http://www.hafal.org)（Hafal相關信息）

[www.mentalhealthwales.net](http://www.mentalhealthwales.net)（嚴重心理疾病相關信息）

Hafal是一家在英格蘭和威爾士註冊的擔保有限公司。

註冊編號: **4504443**

慈善機構編號: **1093747**

© Hafal 2009年