

# 天秤的兩端：雙相情

憂鬱症與雙相情緒障礙症兩者都是常見的情感性疾患，因為他們主要的症狀即是影響個體的情緒。

雙相情緒障礙症的特性為有時出現憂鬱的症狀，有時又出現狂躁的症狀，這兩種特徵不斷的交互或混合出現的情形，因此又稱之為『雙極性疾患』，也就是說個體會出現兩極的情緒反應，一為狂躁，另一為憂鬱。

## 躁期的症狀

●有一段明顯的情緒困擾並持續情緒高昂、開闊、或易怒的時期，不斷進行目標導向的活動，持續至少一週，將近一整天和幾乎每一天都呈現此種狀態。

●在情緒困擾時期，出現下列三項（或三項以上）症狀（只是情緒易怒則需出現四項症狀），明顯改變平常行為：

- 膨脹的自尊心或自大狂
- 睡眠需求減少
- 多話或滔滔不絕講個沒完
- 思考或想法經常跳來跳去（稱之為跳躍性的思考）
- 注意力分散（注意力太容易被不重要或無關的外界刺激所吸引）
- 增加目的取向之活動（有關社交、工作或學業、或性生活）或精神運動性激動

- 過份參與可能帶來痛苦後果的娛人活動（如此人從事無節制的大採購、輕率的性活動、或愚昧的商業投資）

## 憂鬱期的症狀

- ◆ 憂鬱心情或失去興趣與喜樂
- ◆ 至少兩週內，同時出現下列症狀五項（或五項以上）
  - 憂鬱心情，幾乎整天都有
  - 對日常各種活動都失去興趣或喜樂
  - 暴飲暴食或沒有食慾，一個月內體重改變5%以上
  - 失眠或嗜睡
  - 行為變得躁動不安或呆滯遲緩
  - 覺得疲累、失去活力

嘉義市衛生局  
中正大學臨床心理研究所  
中正大學兒童發展中心  
嘉義市臨床心理師公會

聯絡電話 06-222-0526

- 覺得自己沒有價值、罪惡感、覺得自己沒用
- 注意力不集中、記憶力減退、判斷力變差、無法下決定
- 自殺念頭或行動，一直想到死

## 雙相情緒障礙症之問與答

### 問一：雙相情緒障礙症之成因？

答：雙相情緒障礙症的病發與腦內某些化學物質的異常有關。心理與生活中的壓力事件為促使發病之主要因素。

### 問二：雙相情緒障礙症的發病年齡與持續時間？

答：一般而言，躁病的發病年齡約在二十至二十五歲之間，鬱病的發病年齡則大約在三十至三十五歲左右。

躁病與鬱病發作的持續時間也不盡相同，躁病的症狀可能持續三至六個月，而鬱病的症狀可能長達六至九個月。

### 問三：雙相情緒障礙症是否會遺傳？

答：據研究顯示雙相情緒障礙症具有遺傳傾向，遺傳機率由4%~24%不等，通常在患者的家族史中，發現同樣致病的案例為一般人高。

雖然和遺傳有關，但並不表示雙相情緒障礙症之子女一定會得此病，除了遺傳因素外，個人的成長環境、適應能力和環境壓力等因素皆會共同影響疾病之發生。因此許多具有雙相情緒障礙症遺傳體質者，仍可正常生活在社會之中，完全無礙於其人生。

### 問三：雙相情緒障礙症之治療？

答：可進行心理治療與藥物治療，藥物治療主要是以情緒穩定劑為主，它可以戲劇化的改變雙相情緒障礙症的病程，減低自殺的危險，常用以治療雙相情緒障礙症的藥物包括：鋰鹽、帝拔癲（Depakine）、及癲通（Tegretol）等。

#### ● 心理治療

可協助患者找出造成其憂鬱的因素，例如其自動化思考的型式或內容，並加以修正，從而改善其憂鬱症狀。另一方面，可協助患者處理因疾病引起的生活適應困擾，提供患者及家屬情緒支持、教育、應對技巧、監控症狀等協助。

#### ● 鋰鹽（Lithium）

主要是針對躁期或輕微狂躁，在服用初期常會有手抖、口渴、噁心、腹部不適、稀便等症狀，在服用鋰鹽持續一段時間後，多會自行改善。

#### ● 帝拔癲（Depakine）癲通（Tegretol）

此為抗癲癇藥物，但對雙相情緒障礙症之鬱與躁均具有療效。

### 問四：如何與雙相情緒障礙症患者相處？

答：您可進一步參考醫學書籍瞭解這種疾病的特性，當您瞭解病人情緒起伏的特性後，請您多包容、關懷並接納他，您自身的情緒也比較

不會受到影響。

除此外，您可協助他赴精神科就診，勸他按時服用藥物，增加其情緒穩定度，並盡您所能的協助他適應生活。

## 專業人員將如何幫我？

不同的專業人員提供您全方位的協助：

1. 醫師：以藥物協助您改善躁與鬱的症狀。
2. 臨床心理師：以心理衡鑑瞭解您主要問題、人格特質、情緒調適能力等，再透過不同的心理治療方法協助您積極面對躁與鬱的情緒變化。
3. 諮商輔導人員：提供支持性心理諮商，陪伴您走過躁與鬱的情緒變化。

編者註：如您對本手冊有任何問題，或希望尋求臨床心理專業服務，請與下列單位連繫，會有專人為您解答或安排轉介（我們提供臨床心理師現場心理諮詢服務，請先來電預約）。若您對本手冊有興趣，可自行至 <http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~psycdc/> 網站下載。

① 嘉義縣市社區心理衛生中心聯合諮詢電話3621150

嘉義市衛生局：嘉義市德明路1號

嘉義縣太保市祥和二路東段3號

② 中正大學兒童發展中心：嘉義縣民雄鄉三興村160號  
05-2723837