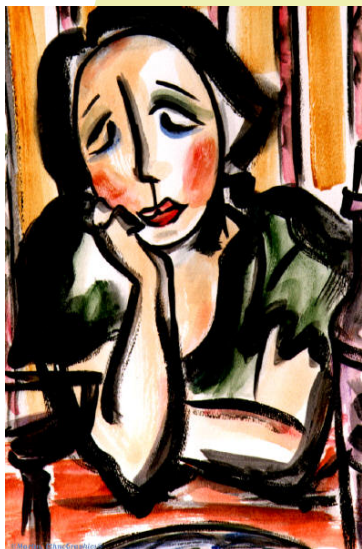


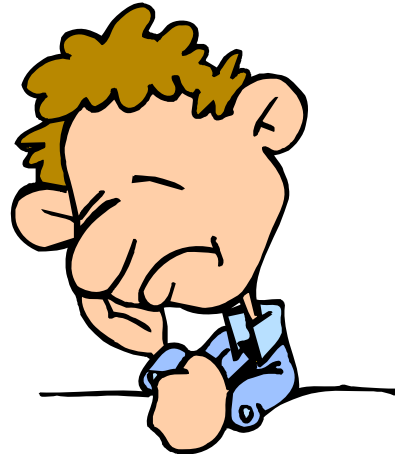
趕走抑鬱

助人自助

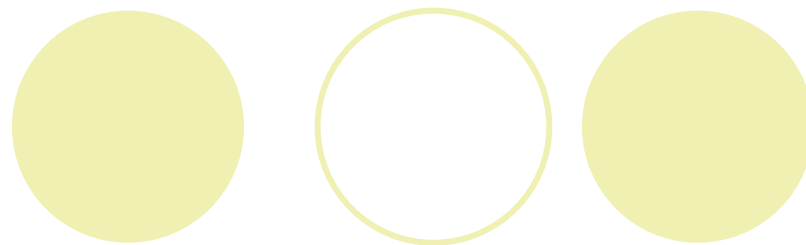


榮潤國教授
中文大學精神科學系

了解抑鬱症



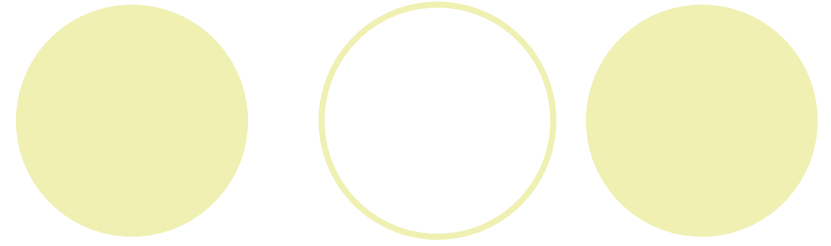
正常／不正常？



- 定義
- 量化對質化
- 變化無常，??含糊的精神科診斷



何為正常？



- 大腦有四大功能
 - 思維：邏輯、判斷力
 - 情緒：喜、怒、哀、樂
 - 知覺：視覺、聽覺等
 - 行為：自主神經、意識

正常的大腦功能需
要各方的配合

抑鬱症

- 根據世界衛生組織 (WHO), 世界上大約有一億的人患有抑鬱症
- 香港普遍率大約佔人口2-4% (Chen, 1993)
- 女性的發病率比男性高一倍
- WHO預計在2010年抑鬱症將成為全世界第二位的疾病

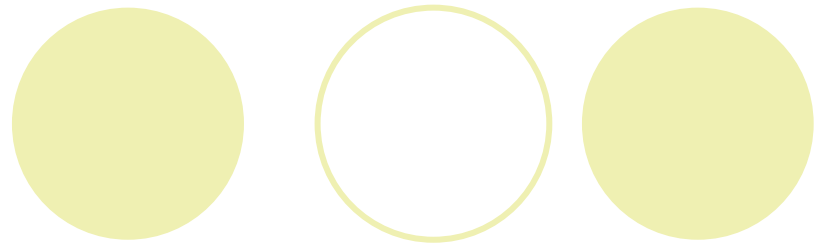


常見的抑鬱症

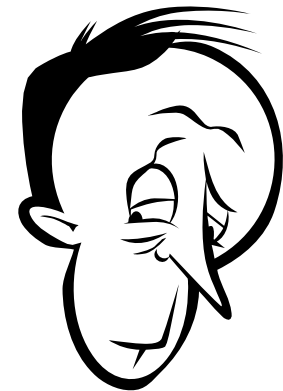
- 重性抑鬱症(Major Depression)
- 躁狂抑鬱症(Bipolar Affective disorder)
- 心境惡劣障礙(Dysthymic disorder)
- 適應障礙(Adjustment disorder)



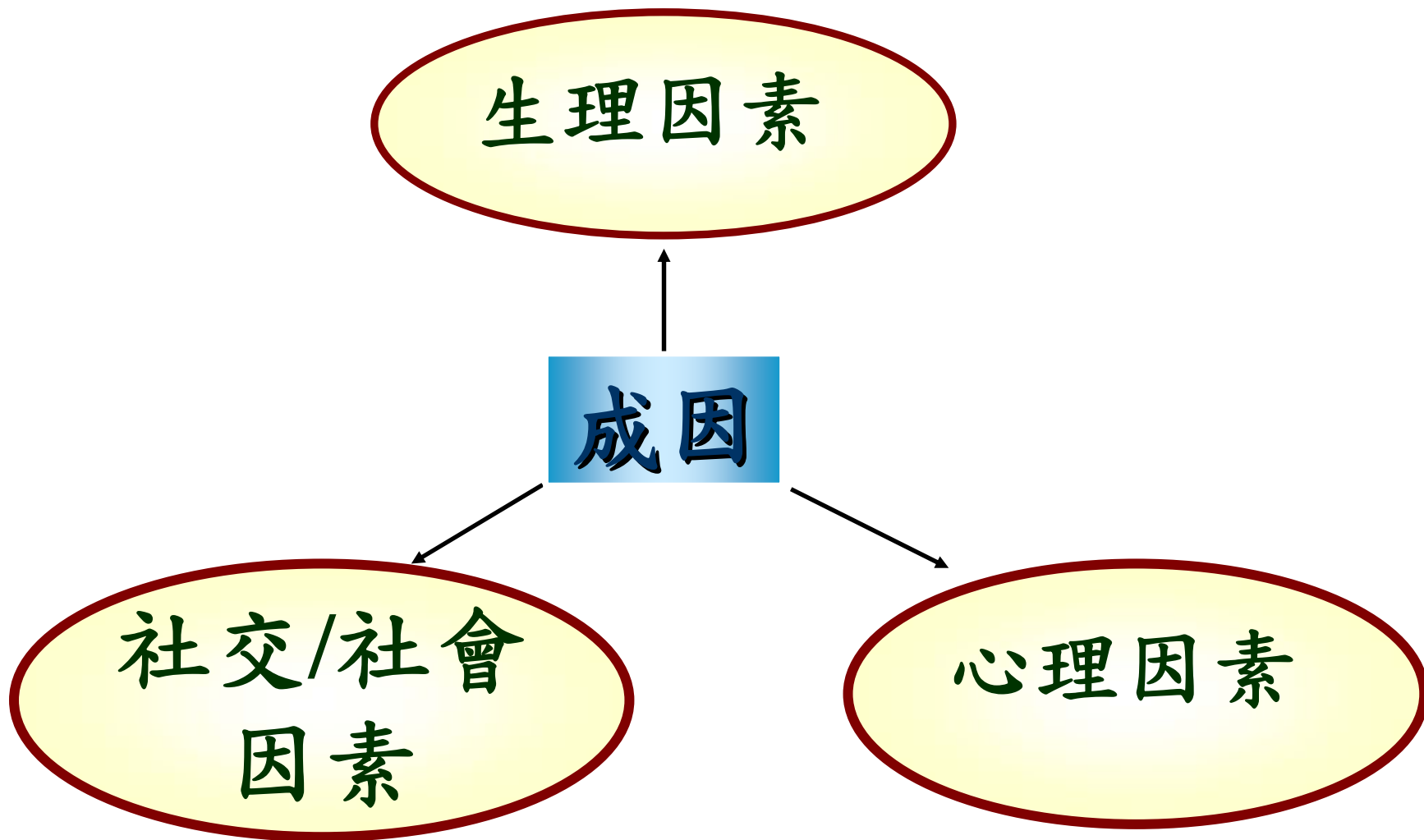
歧視與抑鬱



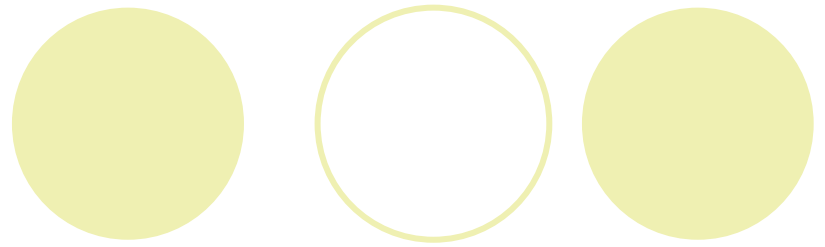
- 由於一般人不能辨別抑鬱症的症狀，無法好好正視
- 有人不想「示弱」於人前，或沮喪失望得不想採取任何行動
- 抑鬱症並非罕見，很多人在其生命的某階段也有機會患上此病，病者愈早就醫，效果愈佳



抑鬱症之成因



壓力與抑鬱



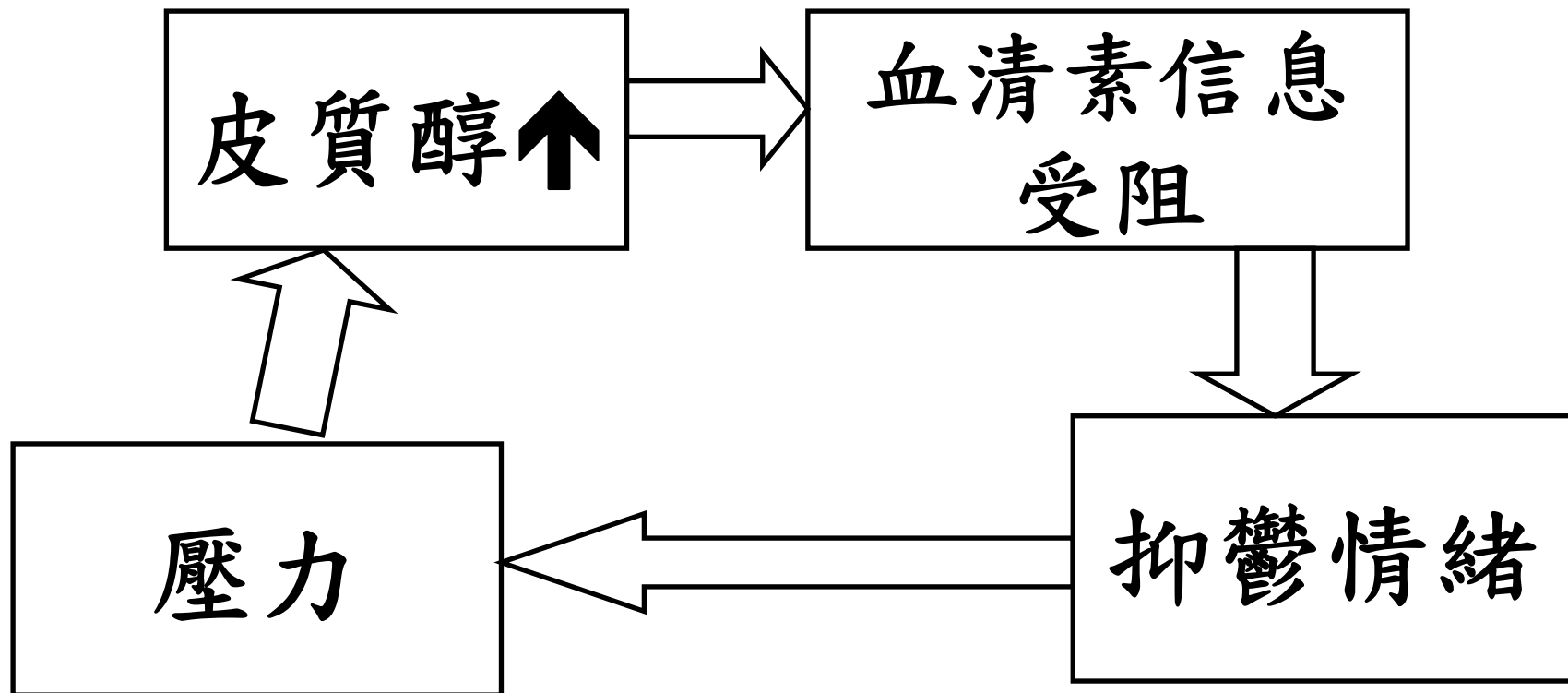
- 在抑鬱發生早期，每次抑鬱發作之前似乎都會有重大的壓力事件發生
- 持續的壓力會降低血清張力素的含量，以及額葉皮質中血清張力素受體的數目；血清張力素除了其他的作用外，對於情緒及睡眠週期的調節也可能相當重要
- 壓力對於多巴胺這條快感通路的影響方式，一般所說的「刺激」。只不過在長期接觸糖皮質素之下，多巴胺的生成受到抑制，快樂之感也就逐漸消逝。

生理因素

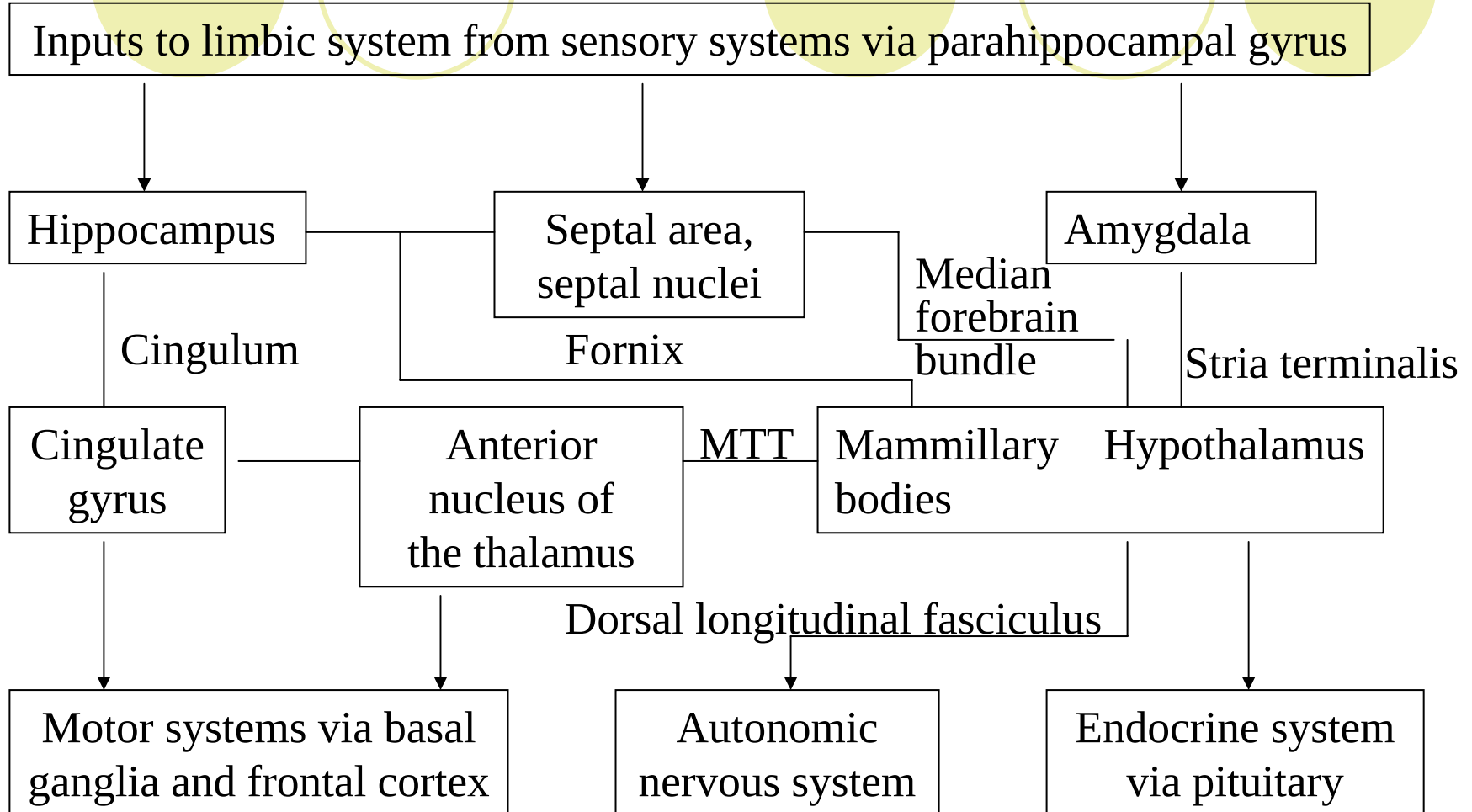
- 家族裡承襲了抑鬱症的遺傳傾向
- 腦部荷爾蒙化學物質失調
- 疾病、感染
- 酒精和藥物的影響



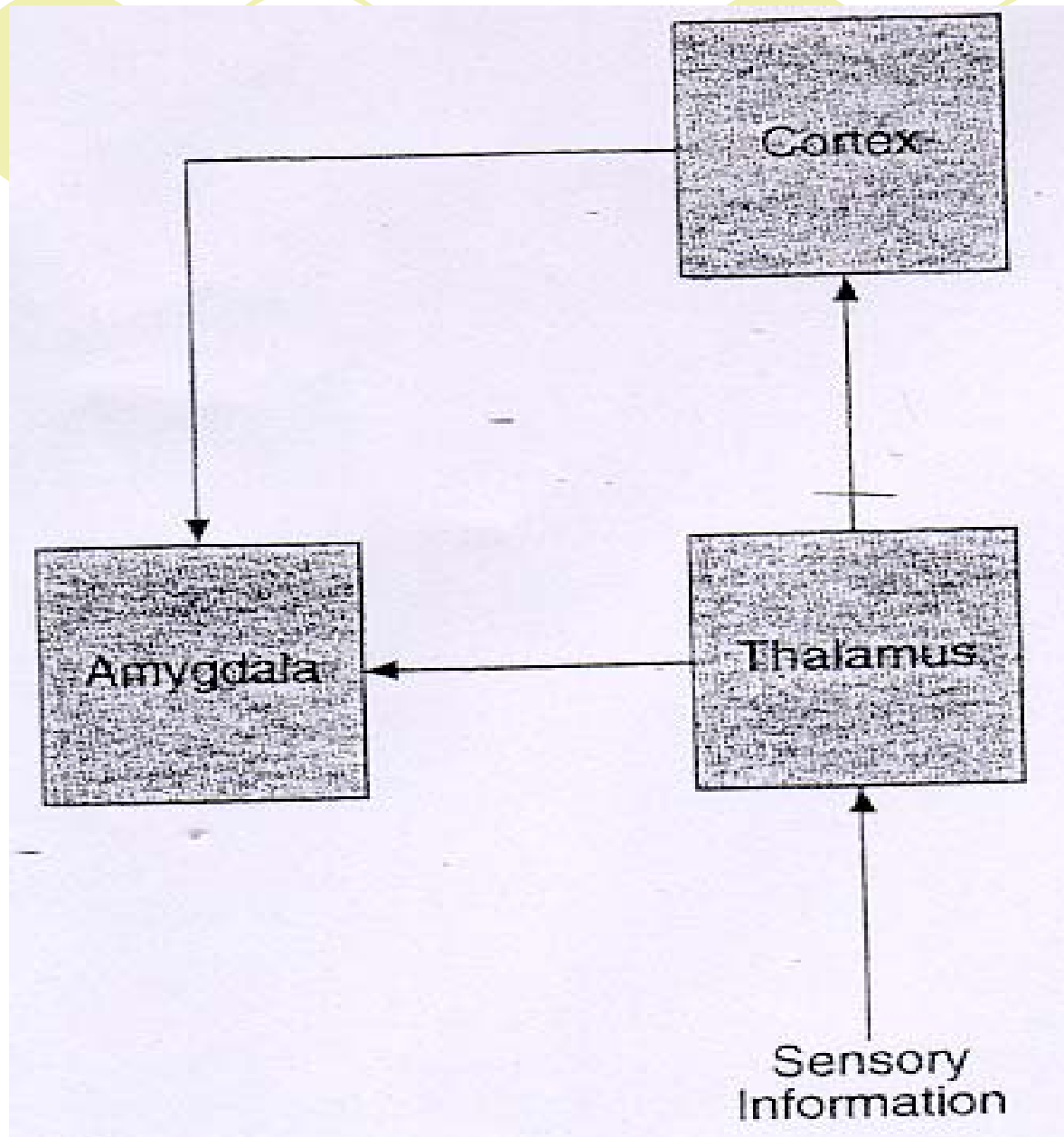
抑鬱症-生理成因



The Limbic System



The limbic system and its connections (MTT=mammillothalamic tract). Components of the limbic system are outlined in grey.



心理及社交因素

內在壓力

- 嚴於紀律
- 對自己要求過高
- 凡事執著，緊張
- 被動，依賴性強的人
- 情緒容易波動



心理及社交因素

外在壓力

- 親人逝世
- 婚姻破裂
- 父母離異
- 工作不順
- 長期患病
- 退休



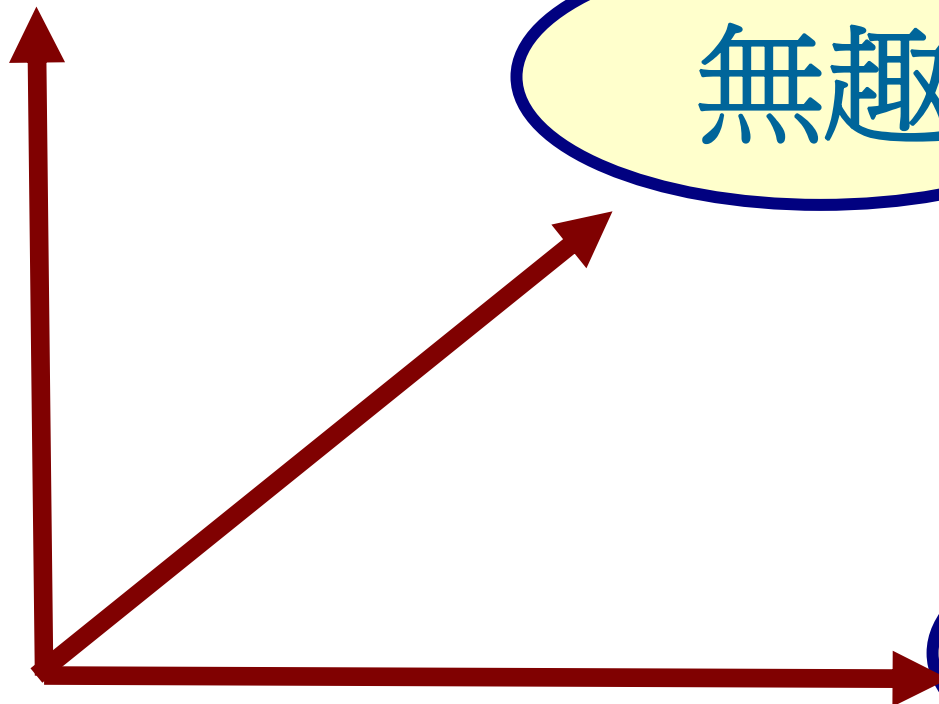
“三無”大核心徵狀

*連續持續二星期

無望

無趣

無用



徵狀 — 情緒方面

- 情緒經常處於低落狀態
- 整天悶悶不樂
- 有時過份緊張、煩躁、焦慮
- 莫名憤怒



徵狀 — 思想方面

- 過份悲觀、灰暗
- 對過去：自責、內疚
- 對現在：無用、無助
- 對將來：無望、自殺



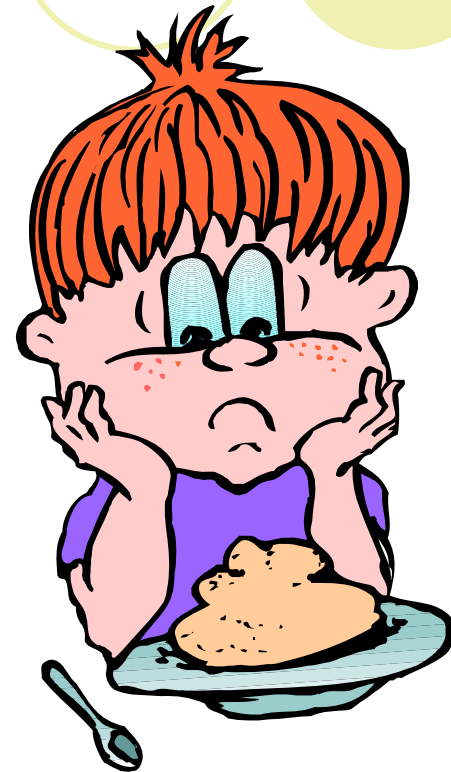
徵狀 – 行為方面

- 對平常喜好的活動提不起勁
- 不願參與社交活動
- 動作反應遲緩
- 集中精神及記憶力減退
- 工作上容易出錯，不願工作
- 有自殺傾向



徵狀 — 生理方面

- 無胃口
- 體重突變
- 睡眠障礙
- 便秘、性慾下降
- 無精神，容易疲倦
- 原因不明的身體不適：如頭痛、腸胃失調等



治療方法



抑鬱症 - 不足的治療

- 只有少於10%患抑鬱症病人會得到適當的治療，正確的藥量及足夠的治療時間
 - 醫生的錯誤診斷
 - 醫生選擇心理治療
 - 副作用，對治療的抗拒及怕對藥物上癮+
 - 病人拒絕求診及不合作+
 - 病人遭歧視*
 - 缺乏對醫療系統的認識*

*Hirschfeld RMA et al. JAMA 1997; 277: 333-340

+Keller MB et al. Arch Gen Psychiatry 1986; 43: 458-466

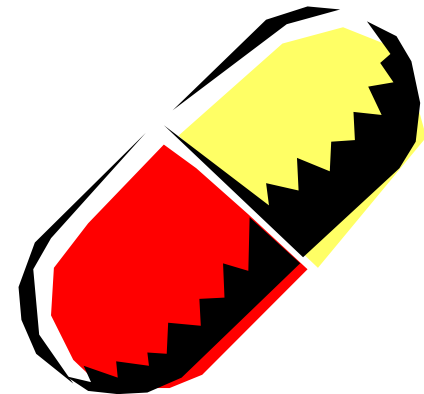
輕度抑鬱症基層照顧 – 在英國的治療法

- 嚴密觀察 (Watchful waiting)
- 睡眠及壓力管理
- 運動
- 自助的指南
- 認知行為治療法
- 心理治療
- 藥物治療
- 再檢查抑鬱症的病徵

治療 - 藥物

● 抗抑鬱藥

- 主要分兩大類：SSRI(選擇性五羥色再攝取抑制劑)及TCA(三環抗鬱藥)
- 必須由醫生處方
- 須告知醫生是否有服用其他藥物或酒精，防止相剋副作用



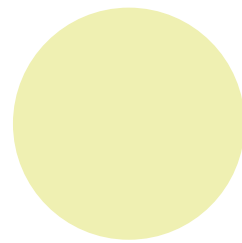
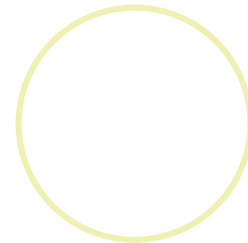
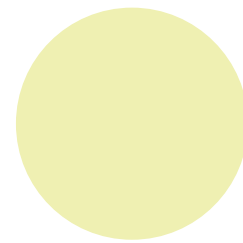
TCA vs. SSRI

TCA

SSRI

效能	相同	相同，？對重抑鬱 症的效能較低
藥效發揮時間	延遲約二星期	？新藥較快
安全度	過量會引致死亡	安全度較高
價錢	比較便宜	比較貴

副作用的比較



TCA

- 口乾
- 視力模糊
- 容易疲倦
- 體重上升
- 血壓偏低及頭暈
- 心律不正
- 便秘
- 認知力受損

SSRI

- 作嘔
- 頭痛
- 睡眠障礙
- 性功能下降
- 恐慌
- 呆滯



治療 — 非藥物

腦電盪治療

- 嚴重病患者
- 經麻醉後進行
- 副作用：短期（暫時性）記憶力削弱及頭痛



治療 — 非藥物

心理治療

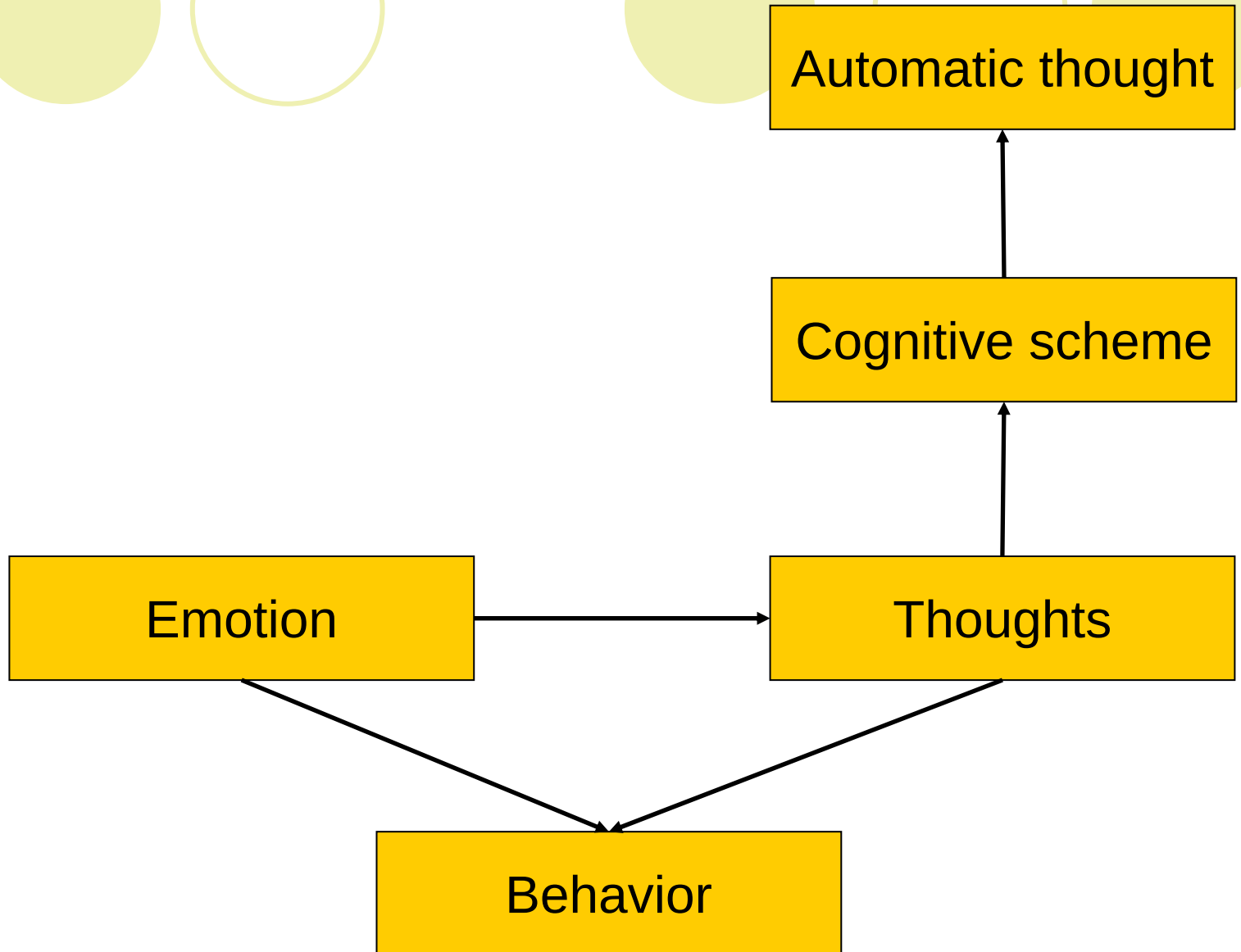
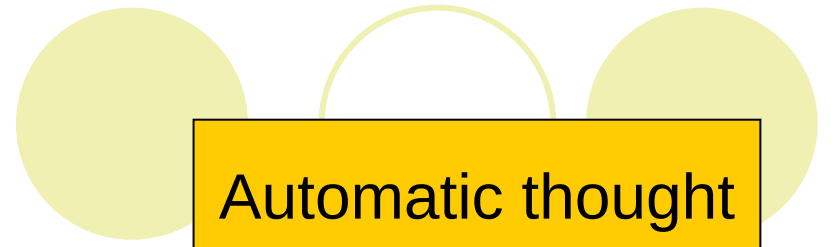
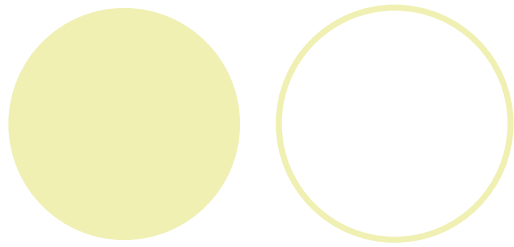
- 個別輔導或小組治療
- 由臨床心理學家或受過輔導訓練的心理治療師提供
- 目的是讓患者有機會抒發自己的感受及煩惱
- 其中包括有行為治療、認知治療、壓力管理等等



治療 — 認知行為治療

- 主要是一種試圖將會造成抑鬱之曲解的認知或信念給予矯正的方法
- 治療目的有緩解抑鬱症與預防復發
- 治療者會先與病人建立互信的關係，然後透過改變病人的思想謬誤和不能自控的問題行為，去紓緩患者的困擾

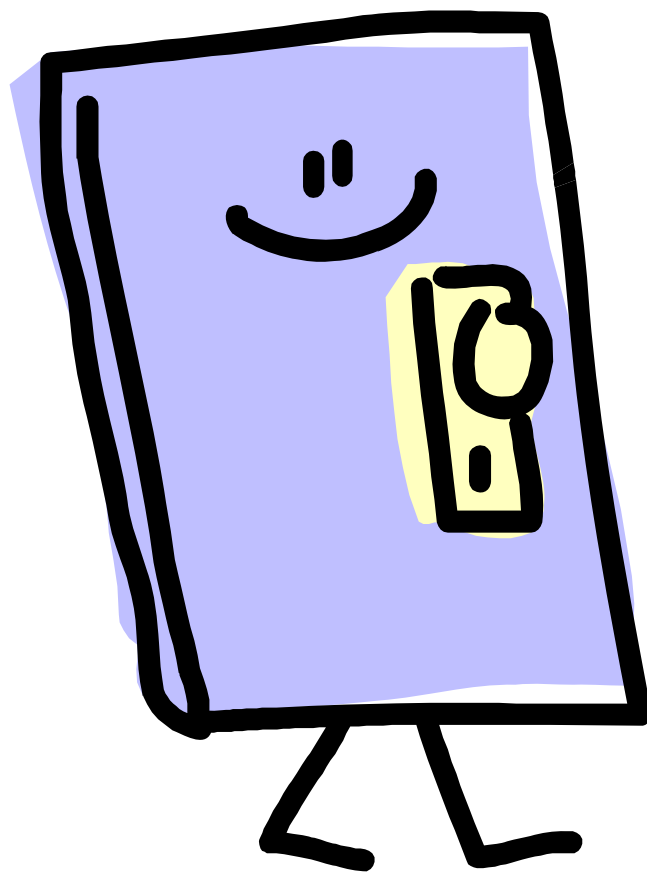




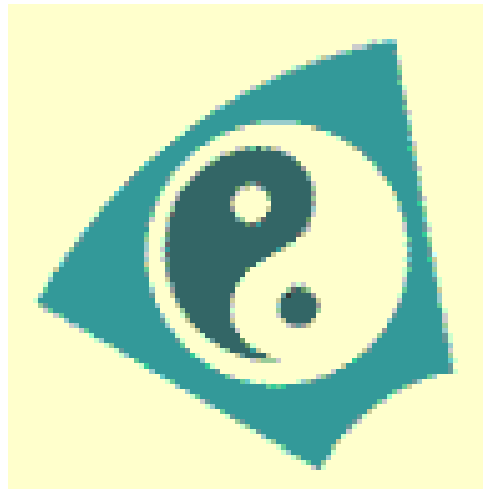
認知歪曲的形式

- 二分法思考(Dichotomous thinking)
 - 認為情境或事件不是黑就是白，不是好就是壞
- 過度類化(Overgeneralization)
 - 指把某件意外事件產生的極端信念不恰當地應用在不相似的事件或環境中
- 誇大與貶低(Magnification & minimization)
 - 指過度強調負向事件的重要性
- 獨斷地推論(Arbitrary inference)
 - 指沒有充足而相關的證據便驟下結論

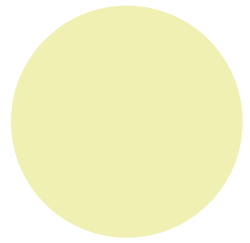
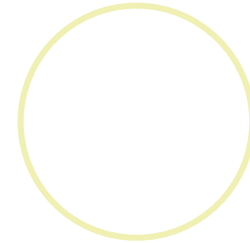
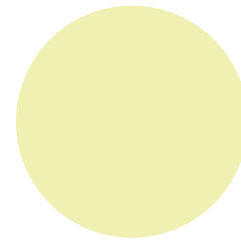
防火門



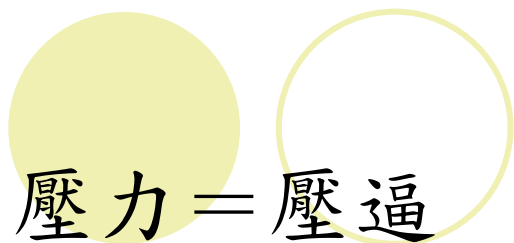
轉台



飲食與抑鬱



物質	缺乏時可能引致的問題	主要食物來源
B12	神經炎、精神緊張、疲勞、記憶力及注意力減退	所有動物性食物：奶類、蛋類、瘦肉、海鮮
葉酸	兒童成長遲緩、精神混亂、抑鬱、健忘	青菜類、牛奶、動物肝類、酵母
Omega-3	可能會引起抑鬱	亞麻油、大豆油、堅果類、深海魚類

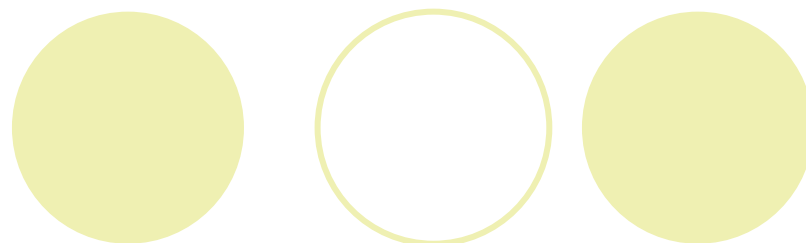


壓力 = 壓逼

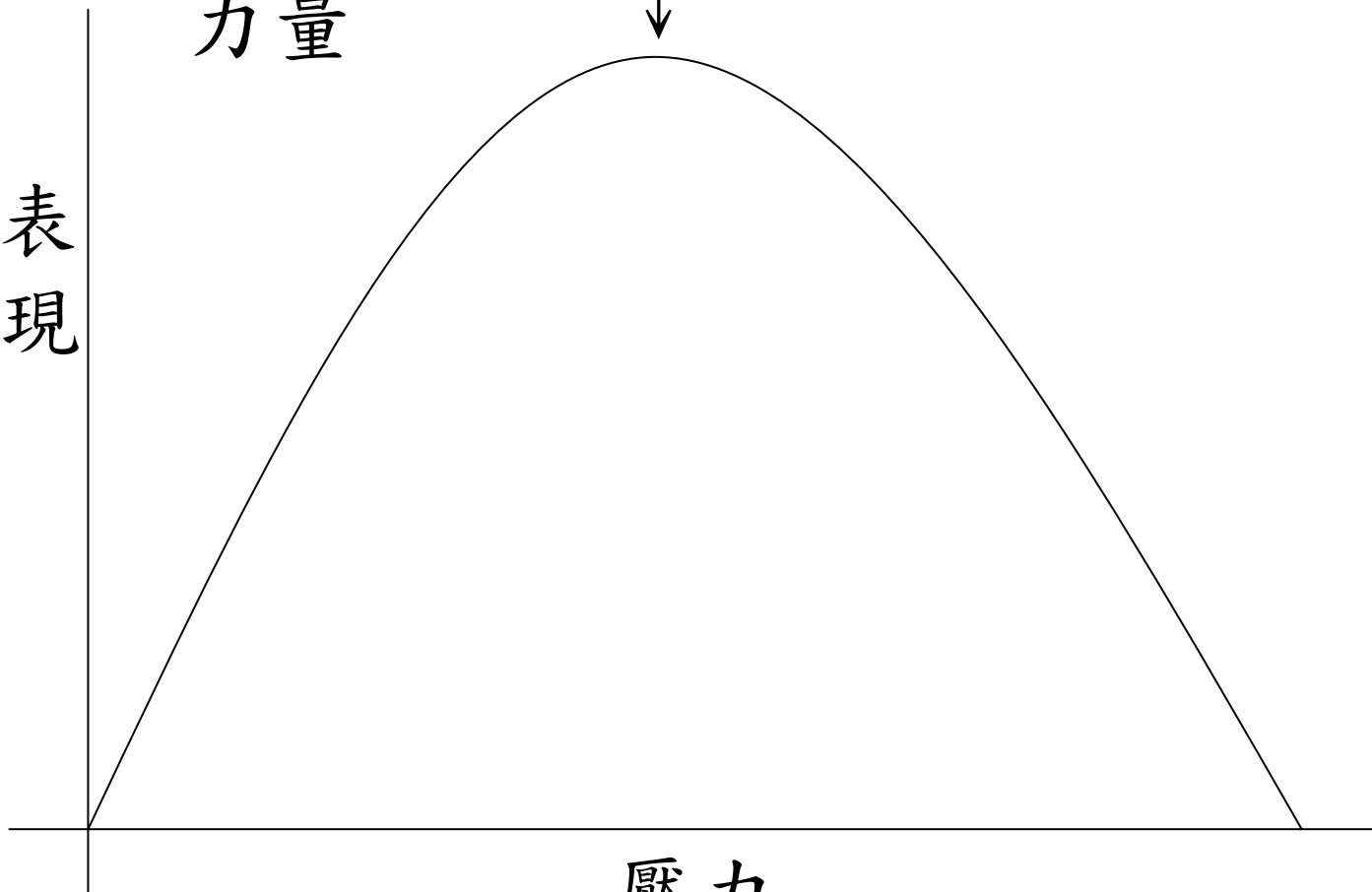


力量

最適當



表現



壓力

壓力引致的問題

- 身軀——如心臟病、胃潰瘍、哮喘
- 精神心理——抑鬱、緊張
- 工作——不起勁、厭倦
- 家庭——不協調



身體的反應

↓
肌肉緊繃

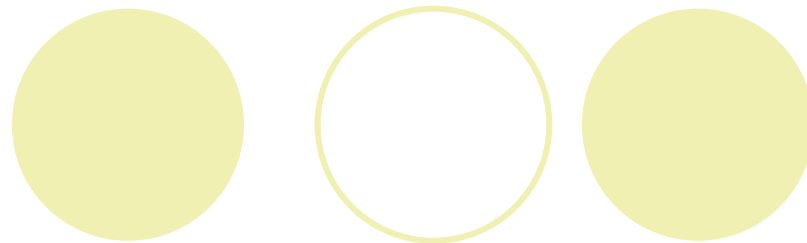
↓
頭痛、肌肉痛



↓
自主神經系統失調

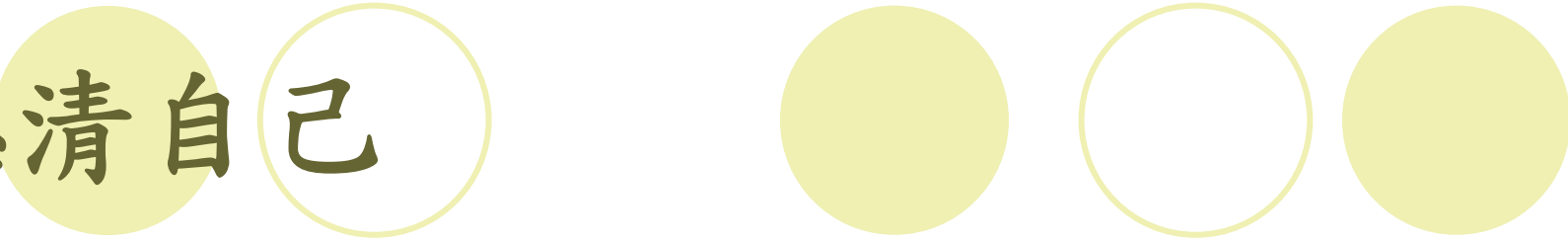
↓
心跳、出汗、呼吸
急促、腸胃不適、
失眠

心理反應



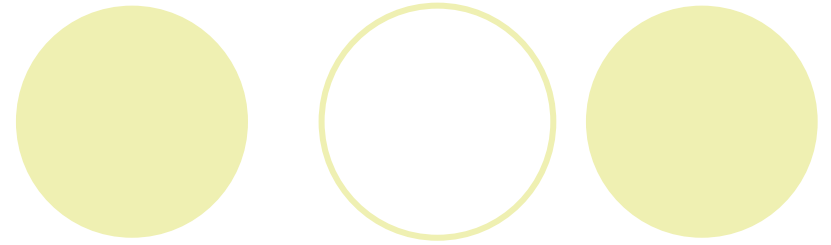
- 情緒緊張
- 抑鬱
- 急躁或漠不關心

認清自己



- 性格 (Personality)
- 面對逆境 (Coping)
- 復原力 (Resilience)

抑鬱與性格

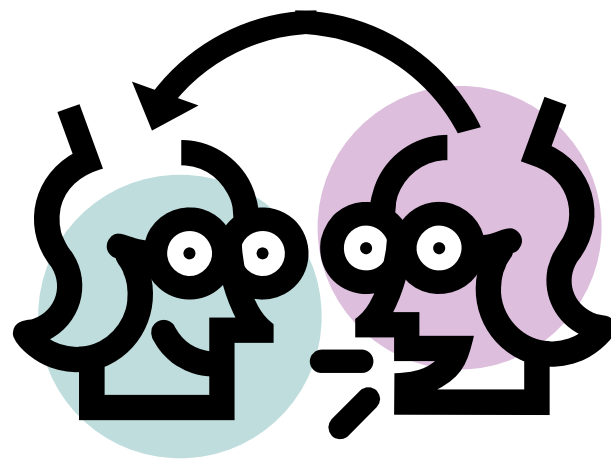


- 完美主義者
- 成功主義 (achievement orientation)
- Cluster B & C
- 競爭心強
- 急促節奏
- 依賴
- 執著



面對有壓力的問題

- 認清問題
- 正確評估
 - 不要經常負面思想
- 認清自己的能力限制
- 多與別人商量

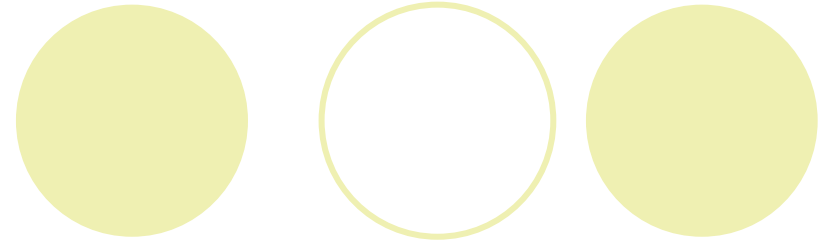


生活節奏

- 不要長期不停工作
- 善於管理時間
- 不要同時兼顧太多的工作
- 注意飲食
- 適當運動——尤其是無競爭性，如太極



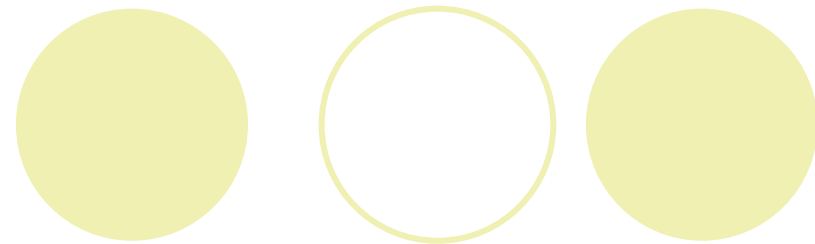
情緒的處理



- 凡事往好處想
- 不要強求自己或他人
- 與人分享你的問題
- 適當表達你的情緒
- 保持幽默感



憤怒管理法



基本原則

- 事前預防比事後補救更有效
- 提高個人”先知先覺”能力
- 提高個人情緒敏銳度

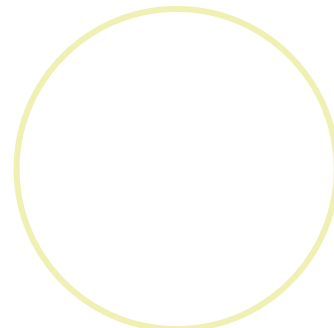
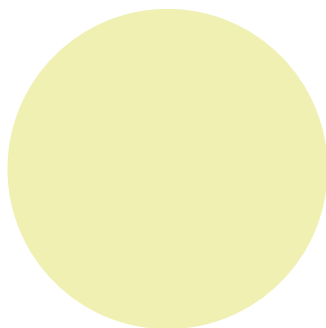
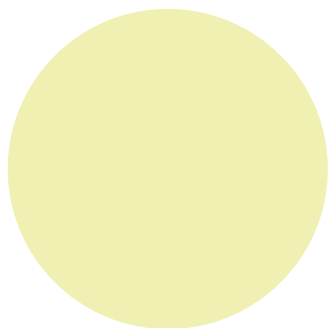


控制憤怒情緒的方法

- 認知：
 - 清晰及肯定憤怒對身體的害處
 - 檢視引發怒氣的想法
- 行為：
 - 盡量遠離可令你產生憤怒的情境
- 生理：
 - 處理情境壓力快速法(如深呼吸...)
- 抽離：
 - 將注意力轉移到其他事情



自 我 放 鬆 練 習



放鬆練習

- 透過周邊肌肉系統的放鬆,可以有效降低全身性的壓力反應

- 技巧

- 腹部呼吸.
- 全身肌肉放鬆.
- 意識窄縮



預防抑鬱

● 保持身體健康

- 體育運動
- 身體放鬆

● 保持精神健康

- 興趣與好奇心
- 變化的必要性
- 心智的挑戰

● 保持情感健康

- 克服對本能的恐懼
- 創造性的表達方法

● 保持心靈健康

- 自我管理

遇上自己不能應付的
問題，應求救別人。

大肚能容 容天下難容事
慈顏常笑 笑世上可笑人

