

世界雙相情緒障礙日

雙相情緒障礙，又稱躁鬱症，它是一種因大腦功能失調而引起的情緒障礙，雙相情緒障礙的症狀通常在青春期開始顯露，躁狂發作或抑鬱發作在成年期比較明顯。

情緒起伏是每個人都會經歷的正常狀態，可是當暴躁亢奮與憂鬱愁悶兩種極端情緒不斷反覆出現，而其程度及歷時超乎普通人的情緒高低起伏的話，便有機會是患上雙相情緒障礙。

後世人一般認為著名畫家梵高或患有雙相情緒障礙，而三月三十日正正就是他的生日，因此多個國際醫學組織選定每年的三月三十日為「世界雙相情緒障礙日」。希望藉此糾正公眾對雙相情緒障礙的成見或誤解，並提高醫護人員、患者、照顧者對此症的關注及認識。同時亦希望大眾明白此症並不可怕，如同其他慢性疾病一般，最重要的是患者需要及早接受適切的治療。

雙相情緒障礙主要分躁狂發作期和抑鬱發作期，按躁狂和抑鬱的嚴重程度或周期可以再細分不同類型。一般而言，患者可能出現躁狂和抑鬱兩極情緒發作，躁狂時，情緒非常高漲、精神亢奮、自信多言、思維飛躍、心理運動性肢體不安等；但當抑鬱時，卻會對所有事情完全失去興趣、活動遲緩、憂鬱悲觀、自卑或內疚等。

過去由於大眾對此病欠缺理解，因而導致部份患者延誤診治，這不單使患者承受極端情緒波動，還令家人因不知如何照料及處理病發的患者，而身心備受折磨。治療雙相情緒障礙的方法，一般是服用情緒穩定劑、抗精神病藥物及心理治療等等。愈早求醫，愈能把雙相情緒障礙的影響及損害降低，這才是對患者及其家人的最好方法！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生 林震
原文刊載於太陽報 2015.03.29