

像劉翔一樣跨過去罷!

「不知爲什麼,並沒有不愉快的事情發生,而自己竟然感覺得憂傷,沒勁,沒興趣,甚麼都不想去。」

「DAVID 竟然這麼花心,瞞著我和其他女子交往;上星期我在他的手機上看到那女子的照片.這星期我每晚都睡不著,每天都不願進食。」

「我對公司這麼忠心,每天早到遲走,處處爲公司著想,但老闆只喜歡那擦鞋仔阿 JACK.真不爽啊! 最近我連上班的興趣也喪失了,返工如行刑」

「恒生指數屢創新低,我的身家全沒了,將來也沒了。」

這個年代,我們每個人都嚷著「不爽」啊!持續憂傷情緒更會轉化成抑鬱問題.而抑鬱的成因有一些是內在自發的,一些則是外在因素而引起,很多時候兩種因素會並存.

面對大家人生中的挫頓,我想起了我們的跨欄英雄劉翔.在北京奧運會期間,他也曾決因腳傷的關係遇上他人生的重大挫折.有些人惡意中傷他,揶揄他,說他是因爲害怕失敗,害怕在比賽中敗給古巴選手而「詐傷」另外,他亦擔心他會因爲這傷而一沉不起.曾經受國人捧上天的他這時真的跌落谷底.

最近,他的腳傷治癒了,在國際比賽中亦有好成績.

腳部的創傷,經過適當的治療是可以康復過來的.

心理的創傷,情緒的疾病亦一樣.

我們的腦袋掌控我們的情緒.腦袋是複雜的而目前醫學界有實證告訴我們抑鬱症與腦神經的多種神經傳遞物質有關,這包括了:

SEROTONIN 血清素

NORADRENALINE 去甲腎上腺素

及 DOPAMINE 多巴胺等等.

目前,很多新的治療抑鬱症的藥物面世,它們可使以上的神經傳遞物質達致平衡改善病者們的情緒,效果良好.

人生難免會有低潮,憂傷及難關,就讓我們像田徑場上的劉翔般,一一跨越它們罷.

停一停,治療創傷後我們便可在人生的田徑場上再奔跑.

明年,期待你從憂傷中恢復過來.

明年,期待劉翔在倫敦奧運會中再現光芒

常用的新一代抗憂鬱藥.

1. 選擇性血清素回收抑制劑

(SELECTIVE SEROTONIN REUPTAKE INHIBITOR)
(SSRI)

例子：FLUOXETINE

CITALOPRAM

ESCITALOPRAM

SERTRALINE

PAROXETINE

(初期可能出現的副作用包括噁心，嘔吐，疲倦，失眠，緊張。大多情況下，就是副作用出現，也會於一至兩星期後慢慢減少)

2. 血清素及去甲腎上腺素回收抑制劑 (SEROTONIN NOREPINEPHRINE REUPTAKE INHIBITOR) (SNRI)

例子：VENLAFAXINE, DESVENLAFAXINE ,DULOXETINE

常見的副作用包括便秘，噁心，嗜睡，頭暈及失眠)

3. 去甲腎上腺素及多巴胺回收抑制劑 (NOREPINEPHRINE AND DOPAMINE REUPTAKE INHIBITOR) (NDRI)

例子：BUPROPION

常見副作用包括失眠，手震，口乾，便秘及頭暈

香港精神科醫學院

梁偉正醫生

原文刊載於《健康動力雜誌》1/11/2011