

## 為何會有狂躁抑鬱症？

近年比較多人談論躁鬱症，實有賴於精神病知識的推廣。最近網上有一部微电影，由幾位大明星主演，就相當傳神地介紹此病的徵狀。

既曰躁鬱，表示情緒的舒發介乎兩極之間；有狂躁期，也有抑鬱期。狂躁時興奮，高漲，易怒，胡亂花費，不用睡覺。抑鬱時低落，寡言，嗜睡，瑟縮在家。

這病的表現有別於單向性的抑鬱症，後者的機制主要在單胺神經遞質 (monoamine) 的失調和壓力軸 (HPA axis) 的過度活躍所致。但躁鬱症的特點是周期性(cycling)和情緒的互相轉換(switching)，而做成這兩個特點的原因是生物韻律的紊亂。故此躁鬱症是三者的結合。

人體內的多個器官都有自己的生理時鐘，有節奏地運行。故此我們會定時肚餓，定時排洩，定時睡覺。一些內分泌，例如胰島素，皮質醇等，都按晝夜韻律分泌出來。掌管生理節奏的器官在下丘腦，接收光線，然後指揮內臟。所以如果我們在燈光下工作，攪亂作息時間，內分泌也會出問題。睡眠失調與代謝症的關係建基於此。

在感受到重大壓力時 (例如受襲擊)，我們的身體作出反應，增加分泌壓力荷爾蒙 (皮質醇) 和單胺 (血清素, 多巴胺, 去甲腎上腺素) 以對抗之。在壓力過後，這些分泌會回復正常。但如果壓力持續，或身體的修復機制不正常，就可能形成抑鬱症。如果加上生理節奏的紊亂，便會變為躁鬱症了。

興奮了一段時間之後，精神體力透支，轉變為低落，以供休養生息，是可以理解的。但為什麼某些人在受到壓力的時候，情緒反應不是抑鬱，而是狂躁，就有點令人費解了。這就是情緒的突然轉換 switching，即是由一個極端走向另一個極端，由正常的輕微浮動變為波幅極大的波動，就是因為管理生物節奏的系統出了問題。有如一個樂隊，在指揮的巧妙帶領之下，奏出和諧的音樂，跌盪有致；但如指揮出事，音響便不能平衡，顯得忽高忽低了。

要由低落變為高漲，一個辦法是不讓睡覺。如果一個本身情緒不穩定的人作長途飛行，接連 30 多個鐘頭沒有睡覺，他就有機會變得情緒高漲。一個治療頑固抑鬱症的方法就叫睡眠剝奪 sleep deprivation，用的就是這個原理。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 勞振威

原文刊載於太陽報 2014.12.14