



你
再
抑
郁

抑郁症是一种脑部疾病，患者多数在生活上面对着极大的精神压力，使他们体内产生过量的压力荷尔蒙，从而破坏了他们脑部掌管情绪、行为动机、记忆、睡眠及食欲的部位。因此，抑郁症的病徵不只包括持续的情绪低落，还包括对事物失去兴趣及动力、记忆力衰退、难以熟睡、欠缺食欲、自信心低落以至有自杀念头等。要有效医治抑郁症，最重要是减低生活中的压力，以及促进大脑受损部位的修复。在这方面，心理治疗及抗抑郁药都是有效的方法。

抑郁症有多普遍

？

在发达地区的总人口中，分别有约百分之五的男性及百分之十的女性患上抑郁症。成人首次患上抑郁症的年龄，通常在30至40岁之间。在2000年，世界卫生组织预计，抑郁症将会在二十年后成为全球第二大重症，仅次于心脏病。



抑郁症有何病徵？

抑郁症是一种情绪病症。抑郁症患者的低落情绪，有别于一般人在日常生活中常有的伤心、烦恼情绪，他们所承受的，是一种复杂的负面情绪，他们会感到伤心、愤怒，有时还会感到羞耻及罪过。抑郁症患者会感到无助，并常常有强烈的自责感，或认为自己毫无存在价值。这些负面情绪和思想源于他们丧失了感受快乐的能力，因此对生活中能引起愉快感受的事情，也不能享受，情况就如伤风感冒引致鼻塞而失去嗅觉一样，结果本来芬芳的鲜花都变得无味。患者甚至认为死去比活着更好，因而萌生自杀的念头。在整天大部分的时间，患者会受抑郁情绪所困扰，并持续超过两个星期，令患者不能自拔。

除了「抑郁」情绪及负面思想外，患者亦会有以下的病徵：

◆ 失去生活的动力

经常感到疲倦、食欲显著下降使他们的体重下跌、难以熟睡使他们很早起床。可是，部分患者会有一些非典型的病徵，包括嗜睡及食欲暴增。

◆ 身心迟滞、认知功能下降

难以思考或集中精神、记忆力转差、对生活各事犹豫不决，严重的甚至会有幻觉及妄想。



另一种常见的情绪病，是「狂躁抑郁症」（Bipolar Affective Disorder）。「抑郁症」中情绪以及精力的变化，是单向的；相比之下，「狂躁抑郁症」中情绪以及精力的波动，可以是向下，亦都可以是向上（过度亢奋、躁动）。有关「狂躁抑郁症」，请参阅另一本教育小册子「不郁不躁」。

抑郁症的成因是甚么？

抑郁症的成因由两方面造成：一、先天上对抑郁症的生理倾向；二、外来的压力。若一个人的脑部先天就在生理功能上较为脆弱，在面对外来压力（如失去工作或与伴侣分手），而压力达到他的脑部不能承受的程度时，抑郁症即告发生。

脑部生理功能较为脆弱的主因是遗传。一个人若其父母或兄弟姐妹中，有一人是抑郁症患者，他患上抑郁症的风险，会比一般人高出1.5至3倍。不过，相对于遗传因素，外来压力在诱发抑郁症中的角色更为重要。大部分抑郁症患者自小就承受多种伤痛经历（从儿时失去双亲、遭受虐待、缺乏关怀，到长大后工作失意、失去伴侣等），这些长期累积下来的压力，终使他们病发。此外，长期吸收一些化学物质所造成的毒性，亦是诱发抑郁症的常见原因，其中酗酒就是最常见的例子。



精神压力

如何损害脑部并引起抑郁症？

若我们要理解压力如何损害脑部，就要先知道人体在面对压力时会有甚么反应。当一个人面对威胁时，其身体会释放出压力荷尔蒙（其中包括「皮质醇」），这使身体准备战斗：五官更为警觉、血压上升、心跳加速、血糖新陈代谢加快。可是，过量的压力荷尔蒙对脑部来说，是一种毒素。若果压力过大及维持时间太长，过量的压力荷尔蒙会损害脑部，尤其是脑部中掌管情绪、睡眠及记忆的区域。

由于儿童的脑部比较脆弱，因此儿童比成人更易受伤痛经历影响。童年时的伤痛经历，例如受虐待或缺乏父母爱护，会使他们的身体产生过量的压力荷尔蒙，从而损害其脑部中掌控情绪的区域。因此，一个心灵曾受创的小孩，其控制情绪的能力往往较低，会较易感到焦虑、伤心。负面情绪促使负面思想，造成悲观的性格，令这小孩更易从周遭事物感到精神压力。

随着小孩日渐长大，生活中的压力不断累积，而他本已受损的脑部，则继续受到过量的压力荷尔蒙损害。很多时候，往往因为他遇到一次人生中的逆境（如与伴侣分手），他们的脑部受损到某种程度以致不能正常运作时，抑郁症即告病发。由于他们脑部受损的区域掌控着情绪、记忆、睡眠及食欲，所以抑郁症患者通常会有情绪低落、记忆力差、难以熟睡及食欲不振等病徵。

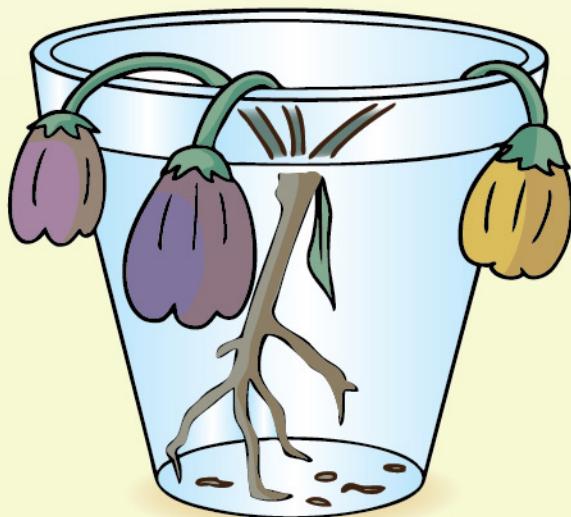


抗抑郁药

如何治疗抑郁症？

各抑郁症患者的外在压力来源都不同，有婚姻的、工作的、财政的，千差万别，不一而足。纵使如此，最终引致他们病发的原理却殊途同归，就是压力荷尔蒙损害了他们的脑部。在脑部区域中有数种化学物质，在维持脑部正常运作中，扮演着重要角色，其中包括「血清素」及「去甲肾上腺素」等。可是，在受损的脑部区域中，血清素的传送受阻，使患者的脑部不能正常运作。

抗抑郁药以两种途径治疗抑郁症。第一种就是直接加强各个脑细胞之间的血清素传送；第二种就是促进脑部产生一种名为「BDNF」的脑神经生长因子，从而使受损的脑部区域康复。压力荷尔蒙阻碍了「BDNF」这种因子的产生，结果使脑细胞如缺水的植物根部一样，逐渐枯萎。



因此，服用抗抑郁药并不会如看一套喜剧般，即时及直接使人快乐。抗抑郁药不是制造快乐感觉的药物，它是使人的脑部功能恢复正常，从而令人重拾感受快乐、理性思考的能力，并使患者的睡眠恢复正常，好让人重拾生活的动力，这样患者就更有能力去解决问题，而这些问题正好就是压力及抑郁情绪的来源。

从上述可见，抗抑郁药之所以有效，就是因为它令患者的脑部功能恢复正常，并帮助脑部抵御压力的损害。因此，医生通常会建议抑郁症首次病发的病人，在康复后仍须持续服用抗抑郁药一年或更长时间，以确保脑部完全康复。至于那些多次病发的病人，他们更应该持续服食抗抑郁药数年或更长时间，以防止复发。

因此，正确来说，抗抑郁药不是「开心药」，而是一种「保」脑药（保护脑部，抵御压力荷尔蒙的损害），亦是一种「补」脑药（修补受损的脑部区域，促进脑神经之间的血清素等物质的传送）。



「心理治疗」 如何治疗抑郁症？

医学研究已证明心理治疗能够有效治疗抑郁症，其中以「认知行为治疗」最为有效。抑郁症患者丧失感受快乐的能力，没有乐趣的日子使他们对每件事的看法都是「一面倒」的负面。「心理治疗」帮助患者审视现有的负面思考及行为模式，并尝试新的想法及做法，累积生活中正面的经验，从而推倒负面思维，减低精神压力，舒缓抑郁情绪。

试想一想，若你在考试中取得全班第三名，但你老是负面地想着自己败给另外两位同学，你的压力水平，必定比正面地想自己已是全班首三名的为高。同一道理，若你在办公室内向同事打招呼，但该同事不回应你，你便负面地想那同事不喜欢你，并避开公司的联谊活动以免与该同事碰面，那么你的压力就会很大了；相反地，若果你正面地想他只是忙于工作而没有留意你，当你再次遇见他时，就可以轻松自然地交谈，压力就会减少。



如何防止 抑郁症复发？

抗抑郁药能够防止抑郁症复发。不少人误以为只要病徵消失即可停药。其实，同一种抗抑郁药，在抑郁症的不同阶段，有不同的角色。在抑郁症病发期间，药物促使病人的脑部受损部分复原，使病徵消失，精神状态恢复正常。其后，病人仍须继续服药，此时药物的作用，在于保护脑部，巩固康复进程。

可是，防止复发，并不能只靠服食抗抑郁药。要脑部健康，就永远不能接触毒品或酗酒。由于大部分抑郁症皆由压力引起，因此，减低精神压力，实是防止复发的关键。在日常生活中要妥善处理压力来源，并且借助体育运动或文娱活动减压。



在心理上，培养正向思维亦非常重要。有部分病人在经历一次抑郁症病发后，纵使知道正向思维的重要性，但的确难以维持。在这方面，除了个人性格外，有一点经常受人忽略但相当重要的，就是抑郁症的残馀病徵。若病人的抑郁病徵并未彻底消除，即意味着他脑部感受快乐的功能未完全恢复，因而对身边很多事物，都不禁有负面的看法，使他精神受压。这解释了为何抑郁症治疗，是以彻底消除抑郁病徵为目标，因为完全地消除病徵，是防止复发的关键。

不少病人即使经历一次抑郁症后能完全康复，但上一次患病的痛苦记忆，可能仍藏在内心深处。结果，日常生活中有一刻情绪稍微低沉，对于一般人来说只是暂时及平常的，但对于抑郁症康复者来说，这可能令他惊惶失措，因为他害怕这一刻情绪「沉一沉」，是意味着抑郁症复发，因此会紧张地即时分析这种情绪，并要求自己即时想出解救方法，当找不到方法时，脑海就会禁不住涌现负面思想，会责备自己「有用」，并感到绝望。而这些负面思想会触发种种负面情绪，包括焦虑、罪疚、愤怒和羞耻等。他们越想努力地「打低」这种负面情绪，反而越会刺激更多负面情绪出现。



近年研究发现，一种以「静观」（Mindfulness）为本的认知治疗，可有助消除上述的思想情绪反应，并有效防止抑郁症复发。所谓「静观」，是指一个人细心地观察当下的身心状况，但不对这种状况作出批评或妄下任何结论。「静观」是可以修习出来的。一个人懂得如何「静观」，他就会明白，每个人一天内都会有思想及情绪的波动，现在浮起的这一片负面思想和情绪，亦只是广阔的脑海中众多思想和情绪的一种，人是可以选择「既然它不请自来，就让它自行离去」，而不须即时和它「决一死战」。「静观」可使人对自己更为仁慈，并更容易接纳自己，而不再事事严苛地评价自己。这样，精神压力自然减少，不会再有过多的压力荷尔蒙伤害大脑，抑郁症复发的机会随之减低。



作 者 : 崔永豪医生

出 版 : 青山医院精神健康学院

地 址 : 新界屯门青松观路15号

电 话 : 2456 7111

传 真 : 2455 9330

网 址 : www.imh.org.hk



青山医院 (第四版)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk。