

作 者：崔永豪醫生

出 版：青山醫院精神健康學院

地 址：新界屯門青松觀路15號

電 話：2456 7111

傳 真：2455 9330

網 址：www.imh.org.hk



青山醫院（第四版）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁
www.imh.org.hk。



抑鬱症有多普遍？

抑鬱症是一種腦部疾病，患者多數在生活上面對着極大的精神壓力，使他們體內產生過量的壓力荷爾蒙，從而破壞了他們腦部掌管情緒、行為動機、記憶、睡眠及食慾的部位。因此，抑鬱症的病徵不只包括持續的情緒低落，還包括對事物失去興趣及動力、記憶力衰退、難以熟睡、欠缺食慾、自信心低落以至有自殺念頭等。要有效醫治抑鬱症，最重要是減低生活中的壓力，以及促進大腦受損部位的修復。在這方面，心理治療及抗抑鬱藥都是有效的方法。



在發達地區的總人口中，分別有約百分之五的男性及百分之十的女性患上抑鬱症。成人首次患上抑鬱症的年齡，通常在30至40歲之間。在2000年，世界衛生組織預計，抑鬱症將會在二十年後成為全球第二大重症，僅次於心臟病。

抑鬱症有何病徵？

抑鬱症是一種情緒病症。抑鬱症患者的低落情緒，有別於一般人在日常生活中常有的傷心、煩惱情緒，他們所承受的，是一種複雜的負面情緒，他們會感到傷心、憤怒，有時還會感到羞恥及罪過。抑鬱症患者會感到無助，並常常有強烈的自責感，或認為自己毫無存在價值。這些負面情緒和思想源於他們喪失了感受快樂的能力，因此對生活中能引起愉快感受的事情，也不能享受，情況就如傷風感冒引致鼻塞而失去嗅覺一樣，結果本來芬芳的鮮花都變得無味。患者甚至認為死去比活着更好，因而萌生自殺的念頭。在整天大部分的時間，患者會受抑鬱情緒所困擾，並持續超過兩個星期，令患者不能自拔。

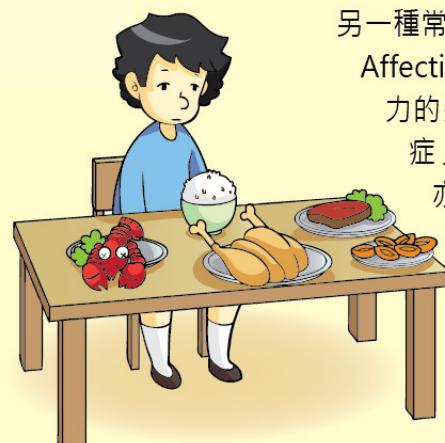
除了「抑鬱」情緒及負面思想外，患者亦會有以下的病徵：

◆ 失去生活的動力

經常感到疲倦、食慾顯著下降使他們的體重下跌、難以熟睡使他們很早起床。可是，部分患者會有一些非典型的病徵，包括嗜睡及食慾暴增。

◆ 身心遲滯、認知功能下降

難以思考或集中精神、記憶力轉差、對生活各事猶豫不決，嚴重的甚至會有幻覺及妄想。



另一種常見的情緒病，是「狂躁抑鬱症」（Bipolar Affective Disorder）。「抑鬱症」中情緒以及精力的變化，是單向的；相比之下，「狂躁抑鬱症」中情緒以及精力的波動，可以是向下，亦都可以是向上（過度亢奮、躁動）。有關「狂躁抑鬱症」，請參閱另一本教育小冊子「不鬱不躁」。

抑鬱症的成因是甚麼？



抑鬱症的成因由兩方面造成：一、先天上對抑鬱症的生理傾向；二、外來的壓力。若一個人的腦部先天就在生理功能上較為脆弱，在面對外來壓力（如失去工作或與伴侶分手），而壓力達到他的腦部不能承受的程度時，抑鬱症即告發生。

腦部生理功能較為脆弱的主因是遺傳。一個人若其父母或兄弟姐妹中，有一人是抑鬱症患者，他患上抑鬱症的風險，會比一般人高出1.5至3倍。不過，相對於遺傳因素，外來壓力在誘發抑鬱症中的角色更為重要。大部分抑鬱症患者自小就承受多種傷痛經歷（從兒時失去雙親、遭受虐待、缺乏關懷，到長大後工作失意、失去伴侶等），這些長期累積下來的壓力，終使他們病發。此外，長期吸收一些化學物質所造成的毒性，亦是誘發抑鬱症的常見原因，其中酗酒就是最常見的例子。

精神壓力 如何損害腦部並引起抑鬱症？

若我們要理解壓力如何損害腦部，就要先知道人體在面對壓力時會有甚麼反應。當一個人面對威脅時，其身體會釋放出壓力荷爾蒙（其中包括「皮質醇」），這使身體準備戰鬥：五官更為警覺、血壓上升、心跳加速、血糖新陳代謝加快。可是，過量的壓力荷爾蒙對腦部來說，是一種毒素。若果壓力過大及維持時間太長，過量的壓力荷爾蒙會損害腦部，尤其是腦部中掌管情緒、睡眠及記憶的區域。

由於兒童的腦部比較脆弱，因此兒童比成人更易受傷痛經歷影響。童年時的傷痛經歷，例如受虐待或缺乏父母愛護，會使他們的身體產生過量的壓力荷爾蒙，從而損害其腦部中掌控情緒的區域。因此，一個心靈曾受創的小孩，其控制情緒的能力往往較低，會較易感到焦慮、傷心。負面情緒促使負面思想，造成悲觀的性格，令這小孩更易從周遭事物感到精神壓力。

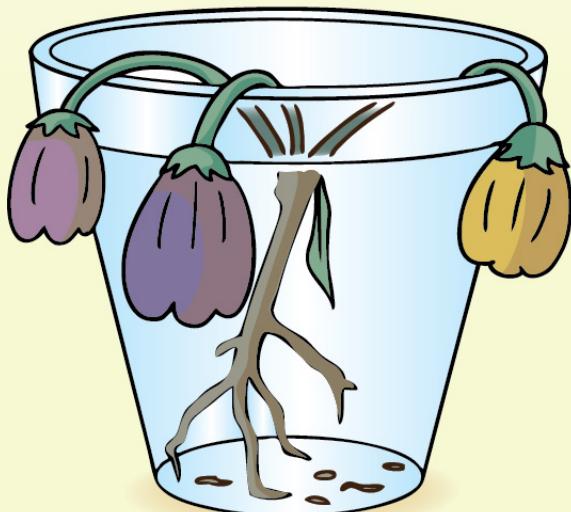
隨著小孩日漸長大，生活中的壓力不斷累積，而他本已受損的腦部，則繼續受到過量的壓力荷爾蒙損害。很多時候，往往因為他遇到一次人生中的逆境（如與伴侶分手），他們的腦部受損到某種程度以致不能正常運作時，抑鬱症即告病發。由於他們腦部受損的區域掌控着情緒、記憶、睡眠及食慾，所以抑鬱症患者通常會有情緒低落、記憶力差、難以熟睡及食慾不振等病徵。



抗抑鬱藥 如何治療抑鬱症？

各抑鬱症患者的外在壓力來源都不同，有婚姻的、工作的、財政的，千差萬別，不一而足。縱使如此，最終引致他們病發的原理卻殊途同歸，就是壓力荷爾蒙損害了他們的腦部。在腦部區域中有數種化學物質，在維持腦部正常運作中，扮演着重要角色，其中包括「血清素」及「去甲腎上腺素」等。可是，在受損的腦部區域中，血清素的傳送受阻，使患者的腦部不能正常運作。

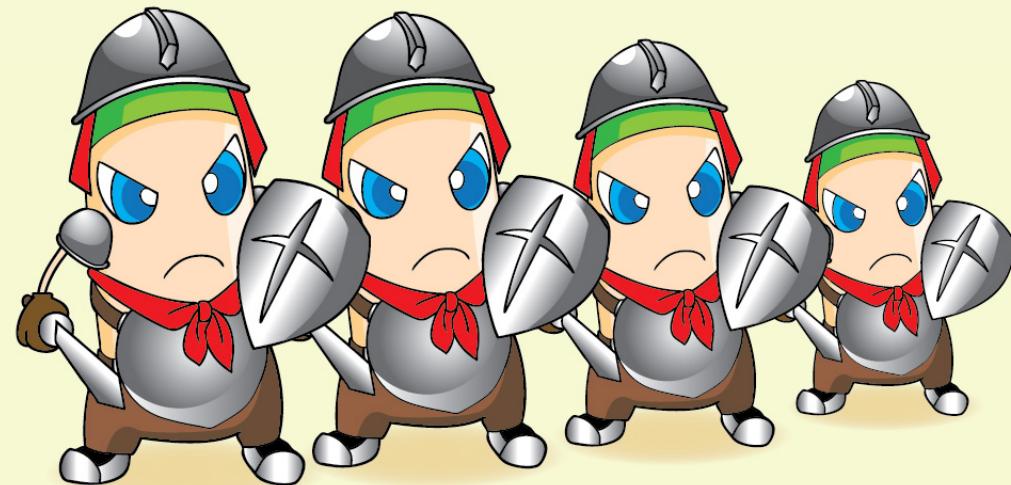
抗抑鬱藥以兩種途徑治療抑鬱症。第一種就是直接加強各個腦細胞之間的血清素傳送；第二種就是促進腦部產生一種名為「BDNF」的腦神經生長因子，從而使受損的腦部區域康復。壓力荷爾蒙阻礙了「BDNF」這種因子的產生，結果使腦細胞如缺水的植物根部一樣，逐漸枯萎。



因此，服用抗抑鬱藥並不會如看一套喜劇般，即時及直接使人快樂。抗抑鬱藥不是製造快樂感覺的藥物，它是使人的腦部功能回復正常，從而令人重拾感受快樂、理性思考的能力，並使患者的睡眠恢復正常，好讓人重拾生活的動力，這樣患者就更有能力去解決問題，而這些問題正好就是壓力及抑鬱情緒的來源。

從上述可見，抗抑鬱藥之所以有效，就是因為它令患者的腦部功能恢復正常，並幫助腦部抵禦壓力的損害。因此，醫生通常會建議抑鬱症首次病發的病人，在康復後仍須持續服用抗抑鬱藥一年或更長時間，以確保腦部完全康復。至於那些多次病發的病人，他們更應該持續服食抗抑鬱藥數年或更長時間，以防止復發。

因此，正確來說，抗抑鬱藥不是「開心藥」，而是一種「保」腦藥（保護腦部，抵禦壓力荷爾蒙的損害），亦是一種「補」腦藥（修補受損的腦部區域，促進腦神經之間的血清素等物質的傳送）。



「心理治療」 如何治療抑鬱症？

醫學研究已證明心理治療能夠有效治療抑鬱症，其中以「認知行為治療」最為有效。抑鬱症患者喪失感受快樂的能力，沒有樂趣的日子使他們對每件事的看法都是「一面倒」的負面。「心理治療」幫助患者審視現有的負面思考及行為模式，並嘗試新的想法及做法，累積生活中正面的經驗，從而推倒負面思維，減低精神壓力，舒緩抑鬱情緒。

試想一想，若你在考試中取得全班第三名，但你老是負面地想着自己敗給另外兩位同學，你的壓力水平，必定比正面地想自己已是全班首三名的為高。同一道理，若你在辦公室內向同事打招呼，但該同事不回應你，你便負面地想那同事不喜歡你，並避開公司的聯誼活動以免與該同事碰面，那麼你的壓力就會很大了；相反地，若果你正面地想他只是忙於工作而沒有留意你，當你再次遇見他時，就可以輕鬆自然地交談，壓力就會減少。



如何防止 抑鬱症復發？

抗抑鬱藥能夠防止抑鬱症復發。不少人誤以為只要病徵消失即可停藥。其實，同一種抗抑鬱藥，在抑鬱症的不同階段，有不同的角色。在抑鬱症病發期間，藥物促使病人的腦部受損部分復原，使病徵消失，精神狀態恢復正常。其後，病人仍須繼續服藥，此時藥物的作用，在於保護腦部，鞏固康復進程。

可是，防止復發，並不能只靠服食抗抑鬱藥。要腦部健康，就永遠不能接觸毒品或酗酒。由於大部分抑鬱症皆由壓力引起，因此，減低精神壓力，實是防止復發的關鍵。在日常生活中要妥善處理壓力來源，並且借助體育運動或文娛活動減壓。



在心理上，培養正向思維亦非常重要。有部分病人在經歷一次抑鬱症病發後，縱使知道正向思維的重要性，但的確難以維持。在這方面，除了個人性格外，有一點經常受人忽略但相當重要的，就是抑鬱症的殘餘病徵。若病人的抑鬱病徵並未徹底消除，即意味着他腦部感受快樂的功能未完全恢復，因而對身邊很多事物，都不禁有負面的看法，使他精神受壓。這解釋了為何抑鬱症治療，是以徹底消除抑鬱病徵為目標，因為完全地消除病徵，是防止復發的關鍵。

不少病人即使經歷一次抑鬱症後能完全康復，但上一次患病的痛苦記憶，可能仍藏在内心深處。結果，日常生活中有一刻情緒稍微低沉，對於一般人來說只是暫時及平常的，但對於抑鬱症康復者來說，這可能令他驚惶失措，因為他害怕這一刻情緒「沉一沉」，是意味着抑鬱症復發，因此會緊張地即時分析這種情緒，並要求自己即時想出解救方法，當找不到方法時，腦海就會禁不住湧現負面思想，會責備自己「冇用」，並感到絕望。而這些負面思想會觸發種種負面情緒，包括焦慮、罪疚、憤怒和羞恥等。他們越想努力地「打低」這種負面情緒，反而越會刺激更多負面情緒出現。



近年研究發現，一種以「靜觀」（Mindfulness）為本的認知治療，可有助消除上述的思想情緒反應，並有效防止抑鬱症復發。所謂「靜觀」，是指一個人細心地觀察當下的身心狀況，但不對這種狀況作出批評或妄下任何結論。「靜觀」是可以修習出來的。一個人懂得如何「靜觀」，他就會明白，每個人一天內都會有思想及情緒的波動，現在浮起的這一片負面思想和情緒，亦只是廣闊的腦海中眾多思想和情緒的一種，人是可以選擇「既然它不請自來，就讓它自行離去」，而不須即時和它「決一死戰」。「靜觀」可使人對自己更為仁慈，並更容易接納自己，而不再事事嚴苛地評價自己。這樣，精神壓力自然減少，不會再有過多的壓力荷爾蒙傷害大腦，抑鬱症復發的機會隨之減低。

