

# 青山醫院精神健康教育

## 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原作是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

## 抑鬱症

這單張是為那些受抑鬱情緒所困擾的人而製作的。我們希望這也會對他們的親友有幫助。這單張的內容包括抑鬱的經驗為何，如何幫助自己，如何協助抑鬱的朋友和專業人員可以怎樣幫助你。這單張也會指出一些比較鮮為人知關於抑鬱症的資料。在單張的最後部份亦可找到參考資料。

### 引言

我們都會間中感到厭煩、愁苦或傷心。通常這些感覺只會維持少於一兩周，亦不會影響我們的生活。有時它是有原有因的，有時卻是原因不明的。我們通常都可以靠自己應付得來，也可能需要找朋友傾訴一下後便毋須其他協助。當一個人患上抑鬱症，或明顯地抑鬱的話，他們會：

- 覺得那些抑鬱的情緒揮之不去
- 感到這些情緒會影響他們的日常生活



### 抑鬱症的經驗是怎樣的？

大部份患上抑鬱症的人未必會試過所有下列的徵狀，不過，多數人都會最少有五至六個徵狀。

你：

- 整天大部份時間都感到不開心（但在傍晚時分可能會感覺較好）
- 失去生活樂趣，難以享受生活
- 感到猶豫，難以作出決定
- 較以前難於應付事情
- 覺得非常疲倦
- 感到坐立不安、心煩氣躁
- 胃口和體重下降（有些人剛好相反，體重反而會上升）
- 要花上一兩小時才能入睡卻又較正常時間早醒
- 對性事失去興趣
- 失去自信
- 覺得無用、無能和無望
- 逃避接觸他人
- 覺得急躁易怒
- 在每天某段時間，尤其是早上，特別感到情緒低落
- 有自殺念頭

我們未必察覺到自己是如斯抑鬱，尤其是它會慢慢地加劇的。我們可能會努力掙扎，但又會怪責自己軟弱無力。其他人可能要勸喻鼓勵我們去明白求助並不是弱者的行徑！

我們可能會開始察覺身體疼痛、經常性的頭痛或失眠。這些身體徵狀可能是抑鬱症的早期徵兆。

### 為何會發生？

正如日常的不開心經驗，抑鬱症可能是有明顯的原因引致，亦可以是無緣無故的。

原因可以是一次失望或挫敗的經歷，或是失去了重要的人或物件。通常它由多個因素所影響，而這些因素亦因人而異。

## 生活變故

在發生一些令人難過的事，例如喪親、離婚或失業之後，感到不開心是正常的。我們可能會事後數周或數月內仍想起此事和談論此事。但過了一段時候後，我們便會接受事實。有些人卻會困在這種抑鬱情緒中，難以自拔。

## 環境現況

一個人獨處、身邊缺乏朋輩支持、受壓、充滿憂慮或身體疲弱時，會較容易感到抑鬱。

## 身體疾病

身體疾病可以影響大腦的運作，從而引起抑鬱，例子（包括：）

- 對性命具威脅的疾病如癌症和心臟病
- 一些長期病患及痛症如關節炎
- 病毒感染，例如流行性感冒，也可以令我們感到抑鬱，尤其是在年青人身上
- 荷爾蒙失調，例如甲狀腺功能過低

## 性格

有些人特別容易患上抑鬱症。這可能與他們的遺傳基因及童年經歷有關。

## 酒精

長期大量飲酒會令人容易抑鬱，甚至自殺。

## 性別

女性好像比男性更容易感到抑鬱。這可能是因為男性比較不願意透露自己的感受，較常把感受收藏起來，甚至以暴力或酗酒來發洩。但亦可能是因為女性面對更多壓力，例如要同時兼顧工作和照顧子女。

## 遺傳

抑鬱症可以是家族遺傳的。若你父或母曾患嚴重抑鬱症的話，你患上

抑鬱症的風險比一般人高八倍。

## 雙相情感障礙（躁狂抑鬱症）又如何呢？

大約每十名患上嚴重抑鬱症的人之中，就有一名患者會在某段時間情緒過分高漲和過分活躍。這一類型的抑鬱症，以前稱作躁狂抑鬱症（Manic Depression），現稱為雙相情感障礙（Bipolar Disorder）。它同樣地影響男性與女性，亦有家族遺傳因素。

（如需要進一步資料，請參閱本系列之「雙相情感障礙（躁狂抑鬱症）」小冊子。）

## 患上抑鬱症是否弱者的表現？

有些人以為患上抑鬱症的人只不過是一種「屈服、投降」的態度，像是說患者自己選擇去放棄。事實上，抑鬱症就如所有的疾病一樣，可以發生在意志最堅定的人身上。就算一個有堅毅性格的人都會經歷嚴重的抑鬱。英國前首相邱吉爾也曾受此苦而謔稱抑鬱症為他的「黑狗」。

## 我何時應該求助？

- 當你那抑鬱的感覺比平常更差，而又沒有好轉的跡象
- 當你那抑鬱的感覺影響到你的工作、生活情趣和對家人朋友的感覺
- 若你覺得生無可戀，或者覺得身旁的人沒有了你會活得更好

也許和親友詳談會幫助你渡過此難關，但若這未見有幫助的話，你可能需要與你的家庭醫生商討一下。你亦可能會發現你的朋友和家人察覺你的情況有異而替你擔心。

## 如何去幫助自己？

**（一）別把事情憋在心裏：**若你近來收到一些壞消息，或生活上起了重大變故，應該試和親近的人分擔感受。你可能需要與人傾訴（或哭泣）幾次，才能慢慢接受和面對傷痛，但這是平復心情的自然過程。

**（二）做一些事情：**試試走出戶外，做一點運動或散步。這能保持身體健康，較易安睡。即使你不能上班，亦應保持身心活躍。做一些家

務、簡易修理工作（瑣碎如換電燈泡）或其他日常生活雜務也會對你有益。

**（三）均衡的營養：**就算你缺乏食欲，也應嘗試定時進食，水果蔬菜是尤其值得推薦的食物。嚴重抑鬱的人可能體重驟降和缺乏維他命（維生素），這只會令人感覺更壞。

**（四）慎防酒精！抗拒借酒澆愁的誘惑：**酒精只會令抑鬱惡化，它也許在起初的數小時內能令你感到不錯，但過後會令人比以前更不好受。飲用太多酒精會令人不想去尋找適當的協助、不願解決當前的問題，還會對身體健康有壞的影響。

**（五）……大麻：**雖然大麻可以令神經放鬆，但研究顯示長期服用大麻會引起抑鬱，尤其是年輕人。

**（六）睡眠：**嘗試不去為睡得不好而憂慮。即使不能入睡，看看電視、聽聽收音機，躺下來讓身體休息一下都是有益的。若能這樣做，精神會紓緩一些，不再那樣焦慮，也會較容易入睡。

**（七）處理問題成因：**若你知道你為何會抑鬱的話，你可以把問題寫下來，然後試想辦法去解決它。選擇最可行的方法去嘗試一下吧！

**（八）保持希望：**

提醒自己 —

- 很多人也曾患抑鬱症
- 也許你覺得難以置信，但事實是你最終會康復過來
- 抑鬱症可以是一次有用的經驗，有很多人會從此變得更堅強和更有能力去應付問題。這也助你把事情和關係弄得更清楚
- 你可以有能力去面對人生重要的抉擇和生活上的轉變，尤其是那些你曾逃避的抉擇

## 有哪些治療可以幫助我呢？

大部分抑鬱症患者都由他們的家庭醫生診治。按照患者的症狀、抑鬱的嚴重程度和環境因素，醫生會建議：

- 學習自我開解及幫助的方法
- 談話治療（心理治療）
- 抗抑鬱藥物

## ➤ 學習自我開解及幫助的方法

這可以包括：

- 閱讀以認知行為治療法為主題的單張或勵志書籍
- 透過電腦程式或互聯網學習自我開解
- 做運動 - 在 10-12 個星期內，持續每星期做 3 次 45 分鐘至 1 小時的運動

這些自我開解的方法的成效會因人而異，視乎你的性格及生活習慣而定。

## ➤ 談話治療

現在有很多心理治療的方法，其中有些尤其適合患有輕度至中度的抑鬱患者。這些治療方法包括：

### 1. 心理治療或輔導

不論你抑鬱的程度深淺，即使只是簡單如談及你的感受也能對你有幫助。有時，即使是面對最親密的朋友，表達你真實的感受也可能會有困難。相對來說，與受過專業訓練的輔導員或治療師傾談可能較為容易。談及內心的感受除了可幫助減輕積聚在內心的壓力，亦能幫助瞭解自己對生活及其它人的看法與感受。你的家庭醫生可以介紹一些輔導員與你面談。

### 2. 認知行為治療

不少人都會傾向有負面思想，這些負面思想脫離現實，令我們情緒抑鬱。認知行為治療能幫助你：

1. 辨識不切實際與無益的想法
2. 然後發展一套全新的、有助改善情況的想法與行為表現

（詳情請參閱「認知行為治療」的單張。）

### 3. 解決問題治療法

這幫助你清楚找出自己主要的問題，繼而把它拆解成多個可以控制的小部份，併發展出解決問題的技巧。



#### 4. 伴侶關係輔導

如果你的抑鬱症受到你與伴侶的關係而影響，那麼提供伴侶關係輔導的機構能幫助你整理情緒感受，如英國的「RELATE」便是一個專門提供服務予解決伴侶之間問題的機構。

#### 5. 支援小組

如果你因身心障礙或受照顧親屬帶來的困擾而感到抑鬱，那麼在自助支援小組中與其他人分享你的經驗可以為你提供所需要的心理支援。

#### 6. 喪親輔導

如你不能熬過喪親之痛，你需要與專門提供喪親輔導服務的輔導員傾談你的感受。

#### 7. 人際取向心理治療及心理動力學療法

如果你在生活或人際關係上有長期的困難，這兩種治療方法可能會較為適合你。因為這兩種治療方法傾向用較長的治療時間，幫助你認識你過往的經歷怎樣影響此時此刻的你。

#### 8. 小組治療

在小組中與人分享傾訴可以幫助你改變待人接物的態度。你可以透過小組所提供的安全又具支援性的環境，聆聽別人如何看待你，也能借此機會嘗試不同的行為表現與談話技巧。

這些「談話治療」需要一些時間才見效。通常每次會面約需一小時，而你可能需要五至三十節會面。有些治療師會每週見你一次，有些則每二至三週一次。

#### 「談話治療」可能出現的問題

這些治療方法通常安全，但仍可能出現一些問題。面談的過程中難免會把過去痛苦不快的回憶勾起，可使你情緒低落一段時間。有些人認為治療改變了他們的觀點，也改變了他們和親友的關係。這可能會令一段親密關係變得緊張。所以你應該肯定你能夠信任自己的治療師，以及他們有足夠的臨床訓練。若你對你的治療有任何疑問或擔心，便應與醫生或治療師商討。不幸的是，「談話治療」服務缺乏，在一些地

區，你可能在轉介後要輪候數個月才能得到服務。

#### 抗抑鬱藥

若你的抑鬱症嚴重或已維持了較長的時間，醫生可能會建議你服用抗抑鬱藥。

雖然抗抑鬱藥可以令你減輕焦慮和煩躁的症狀，但它並不是鎮靜劑。它能幫助患者舒緩及應付抑鬱，讓他們可以再次享受生活和有效地面對困難。雖然醫學界仍在討論抗抑鬱藥的有效性較安慰劑（即是無療效的偽藥）高多少，但抗抑鬱藥明顯地對治療嚴重的抑鬱症尤其有效。

請記著，有別於一般藥物，抗抑鬱藥並非立即見效，服用後的首兩三星期之內通常不會察覺任何情緒上的改善。患者通常在服用後的數天才開始發現自己在睡眠方面有所改善，焦慮症狀亦減輕了。

#### ➤ 抗抑鬱藥如何運作？

人腦是由千百萬個細胞組成，細胞之間的訊息傳送有賴一些微量的化學物質，稱為「腦神經傳送體」。在腦裏有過百種不同的化學物質。血清素 (Serotonin) (有時稱作 5HT) 和正腎上腺素 (Noradrenaline) 被認為是與抑鬱症尤其有關的。抗抑鬱藥可以增加此兩類物質在神經末梢的濃度，從而增強腦內運用此等物質的功能。雖然如此，醫學界仍未完全瞭解藥物如何改善你的情緒。

#### ➤ 抗抑鬱藥可能出現的問題

一如所有藥物，抗抑鬱藥也有它們的副作用。這些副作用多數是輕微而且會在幾星期後慢慢消失。那些較新的抗抑鬱藥（「選擇性血清素再吸收抑制劑」 SSRIs）會令你在初期感到噁心和在短時間內反增焦慮不安的感覺。那些舊藥可令你口乾和便秘。你的醫生可以提供資料，讓你知道預期的效果，同時醫生也會想知道你的憂慮。你也可向藥劑師索取有關藥物的單張。

如果藥物令你有睡意，在晚上服用便可有助睡眠。但是，若在日間亦感到困倦的話，在這些副作用消失前，切勿駕駛或操作機器。你應該

避免使用酒精飲品，因為若與藥物同時服用，它們可以令你非常困倦。大部份此類藥物在服用同時都可以正常用餐，毋須「戒口」

你的家庭醫生（未必是精神科醫生）通常會是處方抗抑鬱藥給你的人。初期，他／她可能會與你定期會面以確保這些藥物對你合適。若這些藥物有幫助的話，建議你在好轉時仍繼續服用至少六個月。若這已非首次患上抑鬱症，你可能需要服用較長時間。若到了可以停藥的階段，你應依照醫生的意見逐步慢慢減藥。

人們經常擔心服用抗抑鬱藥會上癮。若你突然停藥的話，你可能會有斷癮徵狀，如焦慮、肚瀉、發夢甚至惡夢。若你在停藥前是慢慢減藥的話，便可以避免這些情況。與鎮靜劑（或尼古丁或酒精）不同的是，你並不會愈來愈需要持續增加劑量以達到同樣的效果，亦不會覺得自己渴求抗抑鬱藥。

## 抗抑鬱藥和年輕人

年青的抑鬱症患者在使用抗抑鬱藥時會有一些限制，因為有一些研究顯示，血清素調節劑（SSRI）可增加年輕患者的自殺念頭。在英國：

- Fluoxetine 是唯一一隻認可適用於年輕人的血清素調節劑（SSRI）
- 這藥物需與心理治療同時使用
- 這藥物需由精神科醫生處方
- 年輕患者服用這藥物首四個星期時，需每星期見精神科醫生（若需要詳細資料，可參閱「抗抑鬱藥物」小冊子。）

## 另類療法

St. John's Wort 是一種可在藥房買到的草藥。它在德國廣泛使用，而且有證據顯示它對輕微至中度的抑鬱症有效。現時市面上有每日一片裝發售，它似乎與抗抑鬱藥的運作相似，但有些人覺得它的副作用較少。不過，這草藥可能影響其他藥物的藥性。若你正服用其他藥物，你便應徵詢家庭醫生的意見。

## 哪一種適合我一傾談治療還是藥物？

若果只是輕度的抑鬱，你可能不需要服用抗抑鬱藥。但若果抑鬱已持續一段時間或正嚴重地影響你，便值得除了心理治療外，接受抗抑鬱藥治療。

人們通常覺得在服用抗抑鬱藥後情緒好轉一點時，接受心理治療會有幫助。它可幫你處理生活上的一些問題困擾，否則你仍會再次抑鬱。

因此，你並非只能選擇一種治療，而是在某一階段裏，選擇哪種治療最有幫助。談話治療和抗抑鬱藥在幫助中度抑鬱症患者時同樣地有效；而很多精神科醫生相信抗抑鬱藥對嚴重抑鬱症較有效。

有些人不喜歡藥物治療，有些人卻不喜歡心理治療。由此可見這是個人選擇。另一個限制就是在有些地方，輔導和心理治療並非垂手可得。

當你感到情緒低落時，你難以作出決定。你應與親友或你信任的人商討一下，他們也許可以幫助你作出決定。

## 我是否需要見精神科醫生？

《譯者注：以下是英國的情況，在香港未必適用。》

也許不需要。大部份抑鬱症患者在普通科診所接受治療，當中有少數病人沒有進展而需要專科協助。他們可能被轉介往精神科專科醫生或社區精神健康團隊成員。精神科專科醫生是專門診治情緒和精神病患的醫生。社區團隊成員可以是護士、心理學家、社工或職業治療師。無論他們是屬於哪一個專業，他們都應具備精神健康問題的專科訓練和經驗。

與精神科醫生的首次面談約需一小時，他們可能邀請你的親友陪同你一起會面。精神科醫生會希望瞭解你的背景及過往的疾病或情緒問題。他／她也會問你的生活近況、病發經過和曾接受的治療。有時這些問題是難以解答的，但可以協助醫生認識你和決定哪些治療方法較適合你。

醫生可能提供實際的勸告，或建議不同的治療方法，也可能讓你的家人參與療程。若你的抑鬱症非常嚴重或需要特別的療法，你可能需要入住醫院，不過一百位患者之中，約只有一位需要此項安排。

## 若我不治療的話，會怎樣？

好消息就是五個人當中，有四個人在沒有協助下也會完全好轉。這可能需要四至六個月（或更長時間）。若是如此，為何要費神去治療抑鬱症呢？

雖然有五分之四的人會隨著時間而好轉，但仍然有五分之一的人在兩年後仍然抑鬱。到現時為止，我們仍未能精確地預測到誰會好轉和誰不會，就算你最終好轉過來，這個經驗也不好受，因此，值得嘗試去縮短抑鬱的時期。再者，若你是第一次患上抑鬱症，你會有一半機會再次抑鬱。有少部份抑鬱症患者最終死於自殺。

參考依從本單張的建議可以縮短抑鬱症的時期。若你能自己克服它，你當然會有成功感及信心應付下次的情緒低落。但是，若抑鬱症嚴重或維持了一段長時期的話，它會妨礙你的工作能力和生活樂趣。

## 我可以怎樣幫助抑鬱的人？

- 作一個好的聆聽者。這是知易行難的。你可能要重複又重複地聆聽同一樣的事情。除非應患者要求，就算你覺得答案是清晰可見，通常最好還是不要提出勸告意見。有時抑鬱症是由明顯的問題引發的。若是如此，你可能可以幫助患者找出一些解決方法或者找出一些應付困難的途徑
- 花些時間陪伴患者是有幫助的。你可以鼓勵他們，陪他們傾談，和幫助他們去維持一些日常生活常規
- 抑鬱症患者難以相信自己會好轉過來。安慰勉勵他們病情必定會好轉，會對他們有幫助，但可能要一次又一次地安慰他們才奏效
- 在實務方面，注意他們必須有適當的飲食
- 協助他們避免使用酒精飲品
- 若抑鬱症患者情況惡化，或開始談及不想繼續生存或暗示會自我傷害的話，請你們認真地處理他們的言辭，堅持他們要立刻告訴

醫生

- 努力去協助他們接受治療，不要鼓勵他們擅自停藥或不再去見治療師或輔導員。若你對治療的方法有任何疑問的話，請先與醫生商討

## 有用地址或電話

《譯者注：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：  
九龍中央郵箱 72368 號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院  
翻譯者：青山醫院精神健康學院  
出版人：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：24567111  
傳真：24559330  
網址：[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



青山醫院 2011 (第四版—修訂)

©本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或紀錄）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助贊助，請你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](http://www.imh.org.hk)