

筆下心澄：躁鬱症患者經歷躁狂期與抑鬱期 自行停藥、停覆診增惡化風險

「醫生，你處方的藥物非常有用。看！我現在不但沒有抑鬱徵狀，反而每天都過得十分充實，腦海裏充滿新點子呢！我覺得自己已經痊癒了，不用再服藥了！」

王小姐半年前因為情緒低落和有自殺念頭而獲轉介到精神科門診，醫生診斷她患上抑鬱症，並開始服用抗抑鬱藥。經過藥物治療，王小姐的情緒逐漸好轉，之前常常纏繞腦海的輕生念頭也消失殆盡。這次來到診症室，醫生發現她衣着光鮮並神采飛揚，臉上的妝容也比以前「重手」得多。

細問之下，原來兩個星期前王小姐開始覺得心情大好，工作時更加得心應手，每晚只須睡兩三個小時便精力充沛。擔任文職的她，更開始覺得自己多了不少想法，數天徹夜未眠，更開了間網上商店做代購。不只是她自我感覺良好，連身邊的朋友都發現她比以前更愛說話，而且語速很快，甚至會無故熱情款待只是點頭之交的同事。

各位讀者，你們覺得醫生聽到王小姐的轉變後，會為她感到開心還是憂心呢？

原來，病人有抑鬱症狀，不只是可能患上抑鬱症，也可能正在經歷躁鬱症的「抑鬱期」。躁鬱症，顧名思義就是指病人情感波動較大，就如溫度計一般，既可以出現「負數」的抑鬱階段、也可以相反地跳升到「熱情如火」的高溫，出現情緒亢奮的跡象。普羅大眾可能以為躁鬱症的「躁」，只是「躁底」、易怒；但原來精力過度旺盛、睡眠減少、腦海中閃過很多新念頭甚至行動、變得更熱衷社交甚至結識異性等等，都是「躁狂期」常見的症狀。

讀者可能會問，人變得更精神，成為「少睡精英」，不是更好嗎？但原來躁鬱症患者於「躁狂期」有機會做出不計後果的決定，譬如倉促借下巨債來開設公司、進行大手筆的投資、未經思慮下跟他人發生親密關係等，這些都可能為病人帶來嚴重的後果，甚至誘發下一波的「抑鬱期」。

由於在病人出現躁狂症狀之前，醫生較難分辨他們患上的是抑鬱還是躁鬱症，所以患者在接受治療時定期覆診是非常重要的。躁鬱症和抑鬱症的治療方法截然不同，前者需要情緒穩定劑，如繼續服用一般的抗抑鬱藥物，可能會引致情緒反彈。

幸好，王小姐這次並沒有因為心情不再低落就停止覆診，令醫生及時發現她呈現輕度狂躁（Hypomania）的跡象。經過醫生細心調較藥物和耐心講解，王小姐終於瞭解自己的病況，明白到準時服藥和建立穩定的生活作息的重要性。雖然王小姐的情緒偶爾還有波動，但她懂得及早留意預兆，並相應地提早覆診讓醫生調較藥物，跟醫生攜手一起穩定自己的病情。

撰文：青山醫院精神健康學院林天淇醫生

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-02-15)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/725790>