

星島日報健康專欄《保健至專》- 壓力導致抑鬱因由

想理解壓力如何損害腦部，先要知道人體會對壓力有何反應。當人面對威脅時，身體會釋放出如皮質醇等壓力荷爾蒙，使身體血壓上升、心跳加速、血糖新陳代謝加快，進入備戰狀態。過量的壓力荷爾蒙對腦部來說是一種毒素，若壓力過大及受壓時間過長，過量的壓力荷爾蒙會損害腦部，尤其是腦內掌管情緒、睡眠及記憶的區域。由於小童腦部比較脆弱，故小孩較成人更易受到傷痛經歷影響。童年時的傷痛經歷，例如備受虐待或缺乏愛護等，都有可能使體內產生過量的壓力荷爾蒙，從而損害腦部掌控情緒的區域。

隨□孩子日漸成長，生活中的壓力不斷累積，其本已受損的腦部，需要繼續承受過量壓力荷爾蒙的損害。很多時只需要遇到一次逆境，例如與伴侶分手，腦部即會受損致不能正常運作，使抑鬱症病發。由於是腦部掌控情緒、記憶、睡眠及食欲的區域受損，所以抑鬱症患者多有情緒低落、記憶力差、難以熟睡，以及食欲不振等問題。

青山醫院精神健康學院 崔永豪醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2012-03-26)

壓力導致抑鬱因由

周一：精神科/視光學

**保
健至專**

想理解壓力如何損害腦部，先要知道人體會對壓力有何反應。當人面對威脅時，身體會釋放出如皮質醇等壓力荷爾蒙，使身體血壓上升、心跳加速、血糖新陳代謝加快，進入備戰狀態。過量的壓力荷爾蒙對腦部來說是一種毒素，若壓力過大及受壓時間過長，過量的壓力荷爾蒙會損害腦部，尤其是腦內掌管情緒、睡眠及記憶的區域。由於小童腦部比較脆弱，故小孩較成人更易受到傷痛經歷影響。童年時的傷痛經歷，例如備受虐待或缺乏愛護等，都有可能使體內產生過量的壓力荷爾蒙，從而損害腦部掌控情緒的區域。

隨着孩子日漸成長，生活中的壓力不斷累積，其本已受損的腦部，需要繼續承受過量壓力荷爾蒙的損害。很多時只需要遇到一次逆境，例如與伴侶分手，腦部即會受損致不能正常運作，使抑鬱症病發。由於是腦部掌控情緒、記憶、睡眠及食欲的區域受損，所以抑鬱症患者多有情緒低落、記憶力差、難以熟睡，以及食欲不振等問題。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
崔永豪醫生



註：明日由香港中文大學耳鼻咽喉頭頸
外科學系教授唐志輝主理