



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

情緒病 —— 知己知彼 (上)

隨著傳媒對情緒病的報導日益加增，大眾對此名詞不再陌生。本地專業人士將各類型的抑鬱症(Depressive Disorders)及焦慮症(Anxiety Disorders)統稱為情緒病。當中包括最廣為人知的是抑鬱症(Depressive Disorders)，另外更有躁狂抑鬱症 / 雙極鬱躁症(Bipolar Disorder)及各類型焦慮症(Anxiety Disorders)，如廣泛性焦慮症 / 經常焦慮症(Generalized Anxiety Disorder)，恐懼症(Panic Disorder)，社交恐懼症 / 社交焦慮症(Social Phobia / Social Anxiety)，強迫症(Obsessive Compulsive Disorder)及創傷後壓力症 / 創傷後情緒病(Post Traumatic Stress Disorder)等等。

很多人將抑鬱症及情緒低落混為一談，但情緒低落普遍會隨著從事其他活動或分散注意力而被沖淡，不會顯著地影響人際關係、工作或學業表現。抑鬱症卻截然不同，關鍵在於失落或沮喪情緒會持續地纏繞著當事人，而且更影響當事人的人際關係、工作或學業表現等。抑鬱情緒所帶來的影響比情緒低落所帶來的影響更嚴重。

有報導指抑鬱症就像傷風感冒般普遍，但感冒不治可以演變成肺炎，正如抑鬱症亦有輕重之分。抑鬱症分為輕度、中度及重性。患上重性抑鬱症的人所承受的內心痛楚有如切膚之痛，有些人會精神呆滯，感到疲乏無力至不能起床；有些甚至反覆思量死亡、自殺；另外躁狂抑鬱症(Bipolar Disorder) 對生活影響嚴重程度亦有別於抑鬱症。此外，有一些重性抑鬱症及躁狂抑鬱症患者更會出現妄想、幻覺等症狀，使他們與現實脫離，嚴重地影響生活，所以絕對不能輕視重性抑鬱症，誤以為只是傷風感冒，能夠不治而癒。

如當事人患上輕度至中度的抑鬱症，越早求醫就能越早舒緩內心的痛楚，使能及早痊癒，更可減低抑鬱症的復發機會。北美洲研究人員發現，百分之六十至八十患上抑鬱症的人都能透過藥物及心理治療得以治癒，關鍵在於當事人能否堅持完成整個治療過程。

很多人將抑鬱情緒和焦慮情緒混淆，下期讓我們就此再作探討。