



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

## 情緒病 —— 知己知彼 (下)

很多人將抑鬱情緒和焦慮情緒混淆，抑鬱情緒(depressed mood)很多時跟生命中的缺失有關，特別是個人所視的「失」(losses)，例如：失去一段寶貴關係，失去個人自尊，失去健康，失去自己的生活方式等等。焦慮情緒(anxiety)則通常是經歷一種威脅(threat)，很多時這種受威脅的感覺涉及當事人如何衡量事情的輕重及自己解決問題的能力。例如當事人不清楚自己應付事情的能力，就容易把身旁的事物視為威脅自己個人的榮辱、表現、甚至個人的安全等，擔心自己無力應付，從而感到憂慮和緊張。所以抑鬱情緒與焦慮情緒是兩種不同的內心情緒。

另外，廣泛焦慮症(Generalized Anxiety Disorder, GAD)跟抑鬱症有很多類似的方面，例如持續性地失眠、難以集中精神、易累、易怒等，兩者分別在於患上廣泛焦慮症的人經常被憂慮所困擾，擔心將會有不幸的事故發生，甚至擔心自己擔心(worry about worry)，覺得自己無法控制所經歷的焦慮。抑鬱症及廣泛焦慮症雖同屬情緒病，但評估及治療的方法卻截然不同；但無論是抑鬱症、躁狂抑鬱症或廣泛焦

慮症，最重要的是明白心病還需心藥醫，病者應該放下對自己「有病」的歧視，及早求醫。