

## 躁郁症

躁郁症是一种精神健康问题，会反复出现极端情绪。

躁郁症病人可能会变得过于兴奋和鲁莽，或者把自己想象得比在现实生活中更重要。

他们也可能变得情绪非常低落，感到无助、沮丧，难以做出决定，或者难以集中精力。有些人的情绪主要经历高涨，有些人主要经历低落。有的人则两者兼而有之，变得非常沮丧或极度亢奋，这样的人可能会有不理智或危险的行为。<sup>1</sup>

需要注意的是，每个人都会不时出现情绪波动。只有当这些情绪变得极端，并影响到个人和职业生活时，才可能表明有躁郁症，应寻求医生的评估。<sup>2</sup>

### 症状：

躁郁症病人可能出现的一些情绪，在他们周围发生的情况下不一定有意义，可能非常具有破坏性，使其难以在日常生活中发挥作用。

躁郁症的症状取决于当时正在经历哪种极端情绪。这些情绪称为抑郁（即情绪极度低落）和躁狂（即情绪极度高涨）。这些情况每个人或每次发作都不相同。

### 抑郁症发作的症状可包括：

- 大部分时间感到悲伤、无望或烦躁
- 缺乏精力，食欲不振
- 对日常活动失去兴趣
- 难以集中精力或记住事情
- 空虚、无价值、内疚或绝望的感觉
- 出现幻觉或不合逻辑的想法
- 睡眠困难
- 没有照顾好自己。

### 躁狂症发作的症状包括：

- 感觉精力充沛
- 自我感觉良好，或充满了想法和计划
- 感到容易分心、烦躁或激动
- 出现幻觉或不合逻辑的想法
- 不想睡觉或吃饭
- 做出的决定或说出的话语不符合常理，可能会有危险或有害。

发作往往可能持续数周或数月，中间有情绪不太极端的时期。抑郁和躁狂发作之间的循环模式可能随着时间和个人差异而改变。经历这些周期的人可能不会察觉到自己的变化，可能需要家庭成员或朋友仔细观察。

<sup>1</sup> [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

<sup>2</sup> [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



## 原因：

躁郁症发生在所有种族背景的人身上。虽然它可能出现在任何年龄段，但更有可能在十几岁或二十几岁时首次发病。

因为躁郁症是情绪亢奋和低落周期性发生，所以诊断可能需要较长的时间。

像躁郁症这样的精神疾病有各种各样的发病因素，包括遗传和心理因素或社会因素，例如，经历创伤和生活中造成压力的事件。酗酒和大量使用毒品也会引发该病的症状或使现有症状加重。

虽然睡眠时间过长可能是一种症状，但睡眠不足跟压力过大一样也可能是诱因。

虽然躁郁症可影响任何人，不分年龄或背景，但特定群体的发病率可能较高，如年轻人、失业者或领取福利者，以及独居者。

## 获得支持：

虽然这种病无法治愈，但您可以通过治疗学会控制症状。躁郁症通常需要一个长期治疗计划，往往包括药物治疗、心理治疗和适当的生活方式。

躁郁症的治疗和控制有一系列方法，最合适的方法取决于躁郁症的类型、目前是抑郁还是躁狂以及个人的偏好和情况而有所不同。

适当的生活方式可能有助于控制躁郁症——保持适量睡眠、良好的饮食和运动、限制使用娱乐性药物和酗酒，这些对控制躁郁症都很有好处。

## 谈话疗法：

这是指跟临床心理学家或其他精神健康专业人士在一定时期内定期讨论思想、感觉和行为方面的问题。治疗、控制躁郁症的一些常见疗法包括：

### Cognitive Behavioural Therapy

**(CBT):**教您一些策略来识别自己的感觉、思想和行为如何相互影响并改变这些模式。

**Interpersonal Therapy (IPT):** 人际关系治疗侧重您跟他人的关系，侧重您的思想、感觉、行为如何受到您的人际关系的影响，也侧重与此相反方向的影响。

## 药物治疗：

医生可以讨论不同的药物治疗方案来控制躁郁症的症状。有几种药物可以用来帮助控制情绪波动。躁郁症的症状通常对药物治疗反应良好。您必须跟医生讨论哪种药物最适合您。

## 长期管理与自我管理：

这可能需要与医务人员配合，学会观察自己的情绪，并识别抑郁和躁狂的触发因素。医务人员可以帮助您制定危机或风险管理计划，以便您知道如何处理早期预警信号。这通常牵涉到家人好友，所以他们也都知道如何识别及您的早期发病迹象并提供帮助。

躁郁症的长期管理还包括定期检查身体健康和精神健康，确保您经常锻炼，保持良好的睡眠和健康的饮食。



在寻求精神健康帮助的时候，最好从您的医生开始。这个系列的资料中有一份传单题为 *Getting Professional Mental Health Help*（《获得专业精神健康帮助》）介绍了关于寻求专业帮助的更多信息。

如果和您的医生谈论精神健康问题感到不自在，您可以再找一位自己愿意谈这些问题的医生。找到合适的医生可能需要一些时间。

您也可以联系Black Dog。这个机构有支持小组帮助有躁郁症和其他精神健康问题的人。详情请见：

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

## 如果您现在需要帮助

如果您认为有人可能会伤害自己或他人，请寻求紧急帮助。

**拨打紧急服务电话**

打电话三个零(000)

**呼叫生命热线**

请打电话 13 11 14

### 关于本资料

这些信息不是医疗建议，只是一般常识，并没有考虑到您的个人情况、身体健康、精神状态或精神健康要求。请不要利用这些信息来诊断或治疗您自己或别人的疾病，不要因为这份资料中的某些内容而忽视医疗建议或延迟寻求医疗建议。任何医疗问题都应向具备资历的医务人员咨询。如有疑问，请务必寻求医疗建议。

### 来源

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute - <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com – What is Bipolar Disorder - [https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK\\_EDtU2o\\_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD\\_BwE](https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE)

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK – Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer 和照顾者小组为本资料提供了宝贵的信息。

本资料由下列机构编写

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E [multicultural@mhaustralia.org](mailto:multicultural@mhaustralia.org)

[embracementalhealth.org.au](http://embracementalhealth.org.au)

