

## 躁鬱症

躁鬱症是一種精神健康問題，會反復出現極端情緒。

躁鬱症病人可能會變得過於興奮和魯莽，或者把自己想像得比在現實生活中更重要。

他們也可能變得情緒非常低落，感到無助、沮喪，難以做出決定，或者難以集中精力。有些人的情緒主要經歷高漲，有些人主要經歷低落。有的人則兩者兼而有之，變得非常沮喪或極度亢奮，這樣的人可能會有不理智或危險的行為。<sup>1</sup>

需要注意的是，每個人都會不時出現情緒波動。只有當這些情緒變得極端，並影響到個人和職業生活時，才可能表明有躁鬱症，應尋求醫生的評估。<sup>2</sup>

### 症狀：

躁鬱症病人可能出現的一些情緒，在他們周圍發生的情況下不一定有意義，可能非常具有破壞性，使其難以在日常生活中發揮作用。

躁鬱症的症狀取決於當時正在經歷哪種極端情緒。這些情緒稱為抑鬱（即情緒極度低落）和躁狂（即情緒極度高漲）。這些情況每個人或每次發作都不相同。

### 抑鬱症發作的症狀可包括：

- 大部分時間感到悲傷、無望或煩躁
- 缺乏精力，食欲不振
- 對日常活動失去興趣
- 難以集中精力或記住事情
- 空虛、無價值、內疚或絕望的感覺
- 出現幻覺或不合邏輯的想法
- 睡眠困難
- 沒有照顧好自己。

### 躁狂症發作的症狀包括：

- 感覺精力充沛
- 自我感覺良好，或充滿了想法和計劃
- 感到容易分心、煩躁或激動
- 出現幻覺或不合邏輯的想法
- 不想睡覺或吃飯
- 做出的決定或說出的話語不符合常理，可能會有危險或有害。

發作往往可能持續數周或數月，中間有情緒不太極端的時期。抑鬱和躁狂發作之間的迴圈模式可能隨著時間和個人差異而改變。經歷這些週期的人可能不會察覺到自己的變化，可能需要家庭成員或朋友仔細觀察。

<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：

躁鬱症發生在所有種族背景的人身上。雖然它可能出現在任何年齡段，但更有可能在十幾歲或二十幾歲時首次發病。

因為躁鬱症是情緒亢奮和低落週期性發生，所以診斷可能需要較長的時間。

像躁鬱症這樣的精神疾病有各種各樣的發病因素，包括遺傳和心理因素或社會因素，例如，經歷創傷和生活中造成壓力的事件。酗酒和大量使用毒品也會引發該病的症狀或使現有症狀加重。

雖然睡眠時間過長可能是一種症狀，但睡眠不足跟壓力過大一樣也可能是誘因。

雖然躁鬱症可影響任何人，不分年齡或背景，但特定群體的發病率可能較高，如年輕人、失業者或領取福利者，以及獨居者。

## 獲得支持：

雖然這種病無法治癒，但您可以通過治療學會控制症狀。躁鬱症通常需要一個長期治療計劃，往往包括藥物治療、心理治療和適當的生活方式。

躁鬱症的治療和控制有一系列方法，最合適的方法取決於躁鬱症的類型、目前是抑鬱還是躁狂以及個人的偏好和情況而有所不同。

適當的生活方式可能有助於控制躁鬱症——保持適量睡眠、良好的飲食和運動、限制使用娛樂性藥物和酗酒，這些對控制躁鬱症都很有好處。

## 談話療法：

這是指跟臨床心理學家或其他精神健康專業人員在一定時期內定期討論思想、感覺和行為方面的問題。治療、控制躁鬱症的一些常見療法包括：

### Cognitive Behavioural Therapy

**(CBT)：**教您一些策略來識別自己的感覺、思想和行為如何相互影響並改變這些模式。

**Interpersonal Therapy (IPT)：**人際關係治療側重您跟他人的關係，側重您的思想、感覺、行為如何受到您的人際關係的影響，也側重與此相反方向的影響。

## 藥物治療

醫生可以討論不同的藥物治療方案來控制躁鬱症的症狀。有幾種藥物可以用來幫助控制情緒波動。躁鬱症的症狀通常對藥物治療反應良好。您必須跟醫生討論哪種藥物最適合您。

## 長期管理與自我管理

這可能需要與醫務人員配合，學會觀察自己的情緒，並識別抑鬱和躁狂的觸發因素。醫務人員可以幫助您制定危機或風險管理計劃，以便您知道如何處理早期預警信號。這通常牽涉到家人好友，所以他們也知道如何識別及您的早期發病跡象並提供幫助。

躁鬱症的長期管理還包括定期檢查身體健康和精神健康，確保您經常鍛煉，保持良好的睡眠和健康的飲食。



在尋求精神健康幫助的時候，最好從您的醫生開始。這個系列的資料中有一份傳單題為 *Getting Professional Mental Health Help*（《獲得專業精神健康幫助》）介紹了關於尋求專業說明的更多資訊。

如果和您的醫生談論精神健康問題感到不自在，您可以再找一位自己願意談這些問題的醫生。找到合適的醫生可能需要一些時間。

您也可以聯絡Black Dog。這個機構有支持小組幫助有躁鬱症和其他精神健康問題的人。詳情請見：

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

## 如果您現在需要幫助

如果您認為有人可能會傷害自己或他人，請尋求緊急幫助。

**撥打緊急服務電話**

打電話三個零(000)

**呼叫生命熱線**

請打電話 13 11 14

### 關於本資料

這些資訊不是醫療建議，只是一般常識，並沒有考慮到您的個人情況、身體健康、精神狀態或精神健康要求。請不要利用這些資訊來診斷或治療您自己或別人的疾病，不要因為這份資料中的某些內容而忽視醫療建議或延遲尋求醫療建議。任何醫療問題都應向具備資歷的醫務人員諮詢。如有疑問，請務必尋求醫療建議。

### 來源

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 和照顧者小組為本資料提供了寶貴的資訊。

本資料由下列機構編寫：

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

