

了解...

# 躁狂抑郁症

Learn about...

## Bipolar Disorder

我们偶尔都会有情绪波动的时候。有时候高兴，会对身边的世界感到兴奋；有时不快乐，就觉得周围的环境似乎令人无法招架、枯燥乏味。我们甚至可以在一天之内经历这些截然不同的感受。但对另一些人来说，这些情绪波动可能会走向极端。如果你的情绪从最低点波动到极高处，你可能患上一种称为躁狂抑郁症（bipolar disorder）的精神类疾病。

### 什么是躁狂抑郁症？

躁狂抑郁症是一种情绪病症（mood disorder），以前称为“喜怒无常或癫狂症”（manic depression）。之所以称为“喜怒无常或癫狂症”（manic depression），是因为患有躁狂抑郁症的人此一时情绪严重抑郁，彼一时情绪极度高涨。这一情绪“高涨”的阶段称为癫狂或躁狂（mania）。但我们必须注意一点：患有躁狂抑郁症的人也有情绪正常的时候。



躁狂抑郁症有不同的种类，取决于症状有多严重和情绪波动会持续多久。



- **I 型躁狂抑郁症 (Bipolar I disorder)**，患有此型病症的人会经历至少一次癫狂发作或混合发作（参见第 3 页方框）。多数患有 I 型躁狂抑郁症的人也会经历抑郁发作。癫狂发作持续至少 1 周，抑郁发作持续至少 2 周，但两者都可能延续数月。I 型躁狂抑郁症是躁狂抑郁症中最严重的形式。
- **II 型躁狂抑郁症 (Bipolar II disorder)**，患有此型病症的人经历的多数是抑郁发作，加上偶尔的轻度癫狂（hypomania）发作。轻度癫狂（参见第 3 页方框）是一种较轻、较短的癫狂形式，通常仅持续几天，但仍能削弱人的日常运作机能。在每次发作之间，通常会有正常的阶段。患有 II 型躁狂抑郁症者自杀的风险很高。因为较难区分轻度癫狂与“好心情”之间的差异，因此 II 型躁狂抑郁症通常也不像 I 型躁狂抑郁症那样容易识别。
- **循环情绪症 (Cyclothymic disorder)**，此病症患者的情绪持续而快速地从轻度癫狂向抑郁症转变，而且很少有“正常”的情绪状态。循环情绪症通常始于人生早期，而且其症状持续不变，以至于经常被误认为只不过是性格的一部分。但是，这些情绪波动会降低你的生活质量并因此造成混乱。因为，你可能

.....

“你<sup>66</sup>可能今天觉得快乐之极，明天却又觉得情绪低落和抑郁。<sup>99</sup>”

## 我有躁狂抑郁症吗？

因为躁狂抑郁症是由抑郁症和癡狂症两部分组成，所以其症状会截然不同。这就要看你是处于癡狂期还是抑郁期。如果你患有躁狂抑郁症，那么你所经历的抑郁与临床诊断的抑郁症（clinical depression）是非常相似的。

### 抑郁的症状

- 我有无法抗拒的不快或悲痛感
- 我对以前喜欢的活动已经失去了兴趣
- 我发现自己不愿见人
- 我比平时睡得多（或睡得少）
- 我比平时吃得多（或吃得少）
- 我难以集中注意力或做出决定
- 我感觉极端急躁和愤怒
- 我一直感觉内疚
- 我筋疲力尽，觉得非常累
- 我失去了性欲
- 我感觉没有价值、无助或者绝望
- 我有过想死或自杀的念头

### 癡狂的症状

- 我一直过度兴奋，或情绪高昂
- 我觉得极端急躁或愤怒
- 即使别人悲观失望的时候，我对任何事物都持乐观态度
- 我做决定草率，通常不加思考
- 我现在花钱如流水；我的性生活习惯也变了
- 我思绪万千，满脑子计划
- 我真的体力充沛，似乎停不下来
- 我一直不停地在说话
- 我讲话比平时快，人们似乎听不明白我在讲什么
- 我觉得我不需要睡多少觉
- 我注意力集中的时间极短
- 我看到或听到别人看不到或听不到的东西

你不一定需要具有上述所有症状才是患有躁狂抑郁症，而且，其中许多症状有可能是由其它疾病所引发。但是，如果你出现上述其中一些症状，最好就要向你的医生求诊。

今天觉得快乐之极，明天却又觉得情绪低落和抑郁。有些循环情绪症患者接下来会发展成一种更严重的躁狂抑郁疾病；而对其他患者来说，循环情绪症会作为一种慢性病（持续）存在下去。

## 躁狂抑郁症对哪些人有影响？

加拿大有 2% 以上的人在一生中的某些时候会患有躁狂抑郁症。过去一年间，大约有 1% 的人经历了躁狂抑郁症。跟其它原因造成的抑郁症不同，男女患有 I 型躁狂抑郁症的人数是一样的，但 II 型躁狂抑郁症影响妇女的可能性更大。两种类型的躁狂抑郁症都影响各个年龄段的人，但往往最先在成年初期出现，并随着年龄的增长而患病的风险略有降低。躁狂抑郁症在儿童和成年人身上的表现相当不一样。躁狂抑郁症似乎是在家族中遗传。如果你的近亲患有躁狂抑郁症或其它种类的情绪疾病，那么你患躁狂抑郁症的风险就会增加。

## 对躁狂抑郁症我能做些什么？

躁狂抑郁症的治疗方法，既可以单独使用，也可以综合使用。常见的有：

- **药物：**能有效治疗躁狂抑郁症的药物有许多不同的种类，虽然不同种类的药物以不同的方式发挥疗效，但它们所针对的是抑郁或癡狂发作期间大脑中失衡的化学物质，而且它们都能有助于保持你的情绪较为稳定。癡狂会使你感觉很好，以至于让你停止用药。这很危险！因为一旦停止用药，症状再次出现后通常更加难以给予适当地治疗。应该向你的医生咨询以确定：药物对你是否合适；如果合适，应该服用哪种类型的药物、剂量是多少。

- **辅导 (counseling)**：对躁狂抑郁症患者效果最好的辅导有两种。

- **认知行为疗法 (Cognitive-behavioural therapy, 或缩写为 CBT)**：使用这种方法的医疗专业人士 (health professional) 能教给你认知方面的技能，帮助你改变你对身边世界的看法。他们通过指导，帮你打破抑郁的消极模式、或癫狂的破坏模式，包括那些能使你的躁狂抑郁情绪持续下去的想法和行动。
- **人际关系疗法 (Interpersonal therapy, 或缩写为 IPT)**：当你处于抑郁或癫狂状态时，你与他人的关系通常会受到伤害。使用“人际关系疗法” (IPT) 的医疗专业人士可以教你有用的技能，改善你与他人互动的方式。

- **互助小组**：互助小组 (Support groups) 或同侪互助小组 (peer support groups) 是那些正在经受相似经历的人们聚集在一起，谈论他们所经受的症。躁狂抑郁症患者及家人互助小组是一种非常好的方式，使患者意识到患此病的并非你独自一人，你可以同其他患者分享自己的经历，互相帮助。

- **自助**：对于较轻微型的躁狂抑郁症，或者，在中度及严重的症状通过其它治疗而开始改善时，你可以做些事情来帮助自己持续改善，稳定疗效。例如：按时锻炼、增加营养、调控压力、多同朋友和家人相聚、参加宗教活动，同时还要监控自己对于酒精和毒品的使用，这一切，都有助于防止躁狂抑郁症恶化或复发。一定要腾出时间以保障足够的睡眠，这非常重要，因为睡眠不足是癫狂和抑郁最常见的诱因。同你的医生谈一谈，向医生咨询一些问题，让自己觉得是在掌控着自己的健康，这些都很重要。随时与医生沟通，报告自己在做的事情。



### 其它与躁狂抑郁症相关的术语：

- **轻度癫狂 (Hypomania)** 是一种较轻形式的癫狂，但仍比正常的好心情极端得多。
- **混合发作 (Mixed episodes)** 是那些同时兼有癫狂和抑郁症状的发作。例如，你可能感觉就像癫狂时那样易于兴奋和急躁；同时你也感觉抑郁和无望。活力奔放、激动和抑郁这几种情绪状态混合发作，此时自杀风险最大。
- **快速循环 (Rapid cycling)**：躁狂抑郁症患者 1 年里经历 4 次以上的情绪波动或发作，就叫做快速循环。

## 接下来我该怎么办？

最好的第一步就是经常与自己的医生沟通，医生可以帮助你确定在各种治疗方法中（如果有的话），哪一种对你最合适。如果你认为自己患有躁狂抑郁症，重要的是要先去看病，让医生确定你患的是什么病症。如果你在抑郁时见医生，也要提及你是否还有其它情绪问题，这一点是重要的。因为，有些药物虽然对治疗抑郁非常有益——如抑郁药，但是，如果你以前有过癲狂症，这些药物实际上可能会触发癲狂发作。因此，即使癲狂给你带来的痛苦比较少，也一定要让你的医生全面了解你的情绪状态。这会有助于医生确定最佳的治疗手段，以同时防止抑郁和癲狂。除了与你的家庭医生交谈外，查询下述资源，也可以获取更多有关躁狂抑郁症的资料。

其它有用的资源（仅有英文版）：

### 卑诗省情绪病协会（Mood Disorders Association of BC）

请浏览网站：[www.mdabc.net](http://www.mdabc.net)，或致电：604-873-0103，可以获取有关躁狂抑郁症及其它情绪病（包括相关互助小组）的资源和信息。

### 加拿大心理卫生协会卑诗省分会（Canadian Mental Health Association, BC Division）

请浏览网站：[www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca)，或致电：1-800-555-8222（仅限于卑诗省境内免费），在大温哥华地区则请拨打：604-688-3234，可以获取有关心理健康或任何精神疾病的信息和社区资源。

### 卑诗省精神分裂症协会（BC Schizophrenia Society）

请浏览网站：[www.bcass.org](http://www.bcass.org)，或致电：1-888-888-0029（仅限于卑诗省境内免费），在大温哥华地区则请拨打：604-270-7841，可以获取精神类疾病（psychosis）的资源和信息，包括为严重精神疾病（包括躁狂抑郁症）患者的家人提供的互助小组和各种服务。

### 卑诗省精神和癲癲资料合作伙伴（BC Partners for Mental Health and Addictions Information）

请浏览“为你解困——心理健康信息网”：[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)，以获取我们提供的“精神病症工具包”（Mental Disorders Toolkit），有更为详细的躁狂抑郁症的专题介绍和患者的个人故事。该工具包内容丰富，备有各种相关资料、有用的提示和自我测试，可以帮助你了解自己的症状。

### 你居住所在地的紧急求助热线（Crisis Line）

虽然名字叫“紧急求助”，但它并不是只为处于危机状态的人提供帮助，一般人也可以使用。例如，你可以打电话了解有关当地服务的信息，或者你只是需要找个人说说话。如果你觉得精神上痛苦或烦恼，可以致电卑诗省紧急求助热线：310-6789（在卑诗省境内无需拨打区号），该热线每天 24 小时开通，无需等待，没有忙音。

以下资源可提供多种语言翻译服务：

\* 在使用以下任何一项服务时，如果英语不是你的母语，请先用英语说出你的首选语言（如 Mandarin 或 Cantonese），然后就会连接到相关翻译。可提供 100 多种语言翻译服务。

### 卑诗健康连线（HealthLink BC）

请拨打 811 或浏览网站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，可以为你的家人获取免费、非紧急的健康信息，包括心理健康方面的资料。通过 811 电话，你还可以就你担心的疾病症状与注册护士交谈，或就药物问题向药剂师咨询。

“卑诗省合作伙伴”（BC Partners）是由多家非营利机构组成的一个团体，这些非营利机构互相合作，通过提供高质量的资料，帮助个人和家庭处理心理健康和使用致癲物带来的问题。该团体的成员包括卑诗省焦虑症协会（Anxiety Disorders Association of BC）、卑诗省精神分裂症协会（BC Schizophrenia Society）、加拿大心理卫生协会卑诗省分会（Canadian Mental Health Association's BC Division）、卑诗省癲癲研究中心（Centre for Addiction Research of BC）、霍斯儿童精神健康协会（F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health）、耶西希望协会（Jessie's Hope Society），和卑诗省情绪病协会（Mood Disorders Association of BC）。“卑诗省合作伙伴”（BC Partners）由卑诗省卫生服务局（Provincial Health Services Authority）下属的卑诗省精神健康及癲癲服务（BC Mental Health and Addiction Services）提供资助。