

認識躁鬱症及思覺失調

24/2/2024 呂中家長團契



躁狂抑鬱症(Bipolar Affective Disorder)

- 屬於重症情緒病
- 「一念無明」
- 發病的反應比較極端
- 患者病發時，情緒會變得過度高漲或低落
- 「它是情緒的放大鏡。當我情緒高漲，我的反應迅速，而且比任何人都聰明和活躍；當我的情緒低落，我就像吸入的全世界的負能量。」



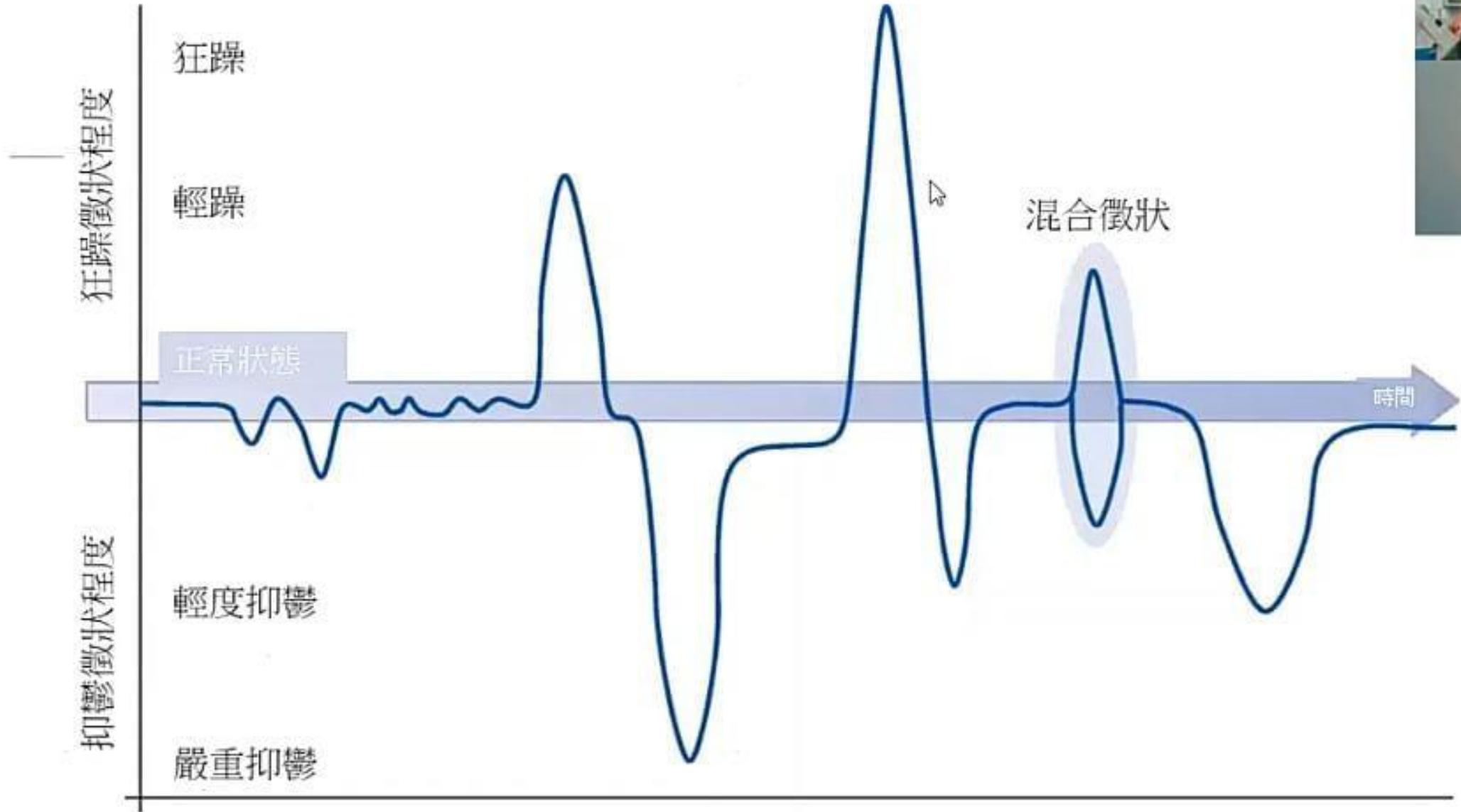
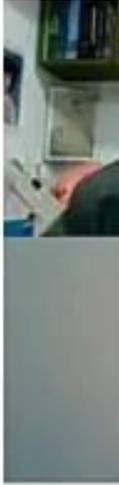
重性精神病

- 較嚴重的精神問題
- 使患者脫離現實
- 當事人在思想、情緒、行為上出現嚴重的轉變，且對生活造成極度困擾
- 令當事人難以開展及維持人際關係、工作、日常生活和自我照顧的能力

成因

- 患者遺傳躁鬱症基因
- 環境因素，如生病、生活壓力
- 血清素等腦內神經傳遞物質失平衡





躁狂抑鬱症

Bipolar Affective Disorder

有別於一般的心情不佳，患者會感到長時間亢奮或抑鬱。「躁狂」時情緒高漲、心情輕快、精力充沛。「抑鬱」時情緒低落、傷心。故此患者往往經歷超乎常人的情緒波動。

躁狂(Mania)的病徵

情緒	<ul style="list-style-type: none">• 顯得非常興奮、充滿動力• 不尋常的易怒、暴躁
思想	<ul style="list-style-type: none">• 狂妄自大、自覺比別人優勝、計劃不切實際• 競賽性思考，即念頭飛快或跳來跳去• 對自己在情緒亢奮時，所作的行為感到悔咎
行為	<ul style="list-style-type: none">• 變得健談，甚至不停地說話• 決定魯莽和衝動，如揮霍金錢、對性變得隨便
生理	<ul style="list-style-type: none">• 經常只睡三、四小時也不覺疲倦

抑鬱(Depression)的病徵

情緒	<ul style="list-style-type: none">• 持續感到悲哀、空虛• 失去興趣參與任何活動，連喜歡參與的事情也提不起勁• 感到坐立不安和心煩氣燥
思想	<ul style="list-style-type: none">• 自覺毫無價值、充滿罪疚感• 難以集中精神和作出決定• 感到無助、絕望、自殺等念頭
生理	<ul style="list-style-type: none">• 體重明顯減輕，胃口突減或大增• 失眠或嗜睡• 很易疲累，失去動力和朝氣

躁鬱症常見嗎？ (香港精神動力基金會2022)

- 每20人中有1個
- 女性的發病率是男性的1.8倍
- 發病年齡大多在20歲左右
- 有人在40歲後或老年才發病，但為數不多
- 從抑鬱症開始

主持: 錢佩佩 嘉賓主持: 沈君豪醫生

抑鬱狂躁症

抑鬱期: 悲觀、情緒持續低落

躁狂期: 情緒高漲、異常興奮

#節目重溫 #香港電台 #清談與你
#逢星期五 早上06:00 - 06:30
#早起的你 #最早醒的你 #一齊收聽



延誤就醫、可造成患者腦部長遠損害

每次發病加重將患者腦部損害

據一項本地臨床研究發現，雙相情緒障礙的發病次數與認知功能障礙有密切關係¹

過半數患者 出現大腦執行功能及綜合專注力問題

近五成患者 有明顯的認知功能障礙

大部分患者 在思維速度、反應及記憶力方面
也有顯著減退

1. Cheung, Yat Wo, Eric; Halari, Rozmin; Cheng, Koi Men; Leung, Siu Kau; Young, Allan H. Cognitive performance is impaired in euthymic Chinese patients with Bipolar I Disorder. Journal of affective disorders, 2013, Volume 151, Issue 1, p. 156-163.

以藥物配合心理及行為治療

治療雙相情緒障礙，以藥物及心理行為治療雙管齊下：

藥物治療

抗抑鬱藥

抗精神病藥

情緒穩定劑

心理及 行為治療

每天記錄情緒模式

保持良好睡眠習慣

避免酗酒濫藥

維持正常社交生活

接受認知行為治療

- 影響思想及行為，嚴重干擾正常生活
- 會有復發的風險
- 患者必須按醫生指示定時服藥，並學習如何減壓，以預防復發
- 若病情控制得宜，患者生活可以完全與常人無異

	轻躁狂	躁狂
强度	轻度至中度	重度
持续时间	至少 4 天	至少会持续一周
功能障碍	社会功能或职业功能只有轻度损害或无损害	社会功能或职业功能受到损害
察觉感	容易被家属察觉，不容易被常人察觉	容易被常人察觉

What ?

【思覺失調症】

noun[U] PSYCHIATRY

Schizophrenia

Schizo + **phrenia**

希臘文「分裂、分開」

希臘文「心靈」

= 意思為「分裂的心靈」

【舊稱「精神分裂症」，臺灣於2014年更名為「思覺失調症」更貼合病因，因其為 **思考** 與 **知覺** 上的失調。】



探索大腦的會談地圖

提升精神醫學核心能力



圖/ 沈伯郡 林煜軒
文/ 林煜軒 張立人



【思覺失調症狀】

比精神病症狀一詞更能對應到思考與知覺問題

+



思覺失調患者

在迷幻與現實中拔河

「大家都說沒有這回事
是我看錯了
不要想太多
但我是真的有看到
你們為什麼不相信我？」



⊕ 覺失調症

是什麼？

⊕ 覺失調症是一個讓人
難以分別什麼是現實的
精神疾病，可能會有幻覺、
幻聽、妄想、思考混亂、
影響日常生活功能。

常被誤認有神通、見鬼了， 思覺失調症是大腦生病了。



身體狀況

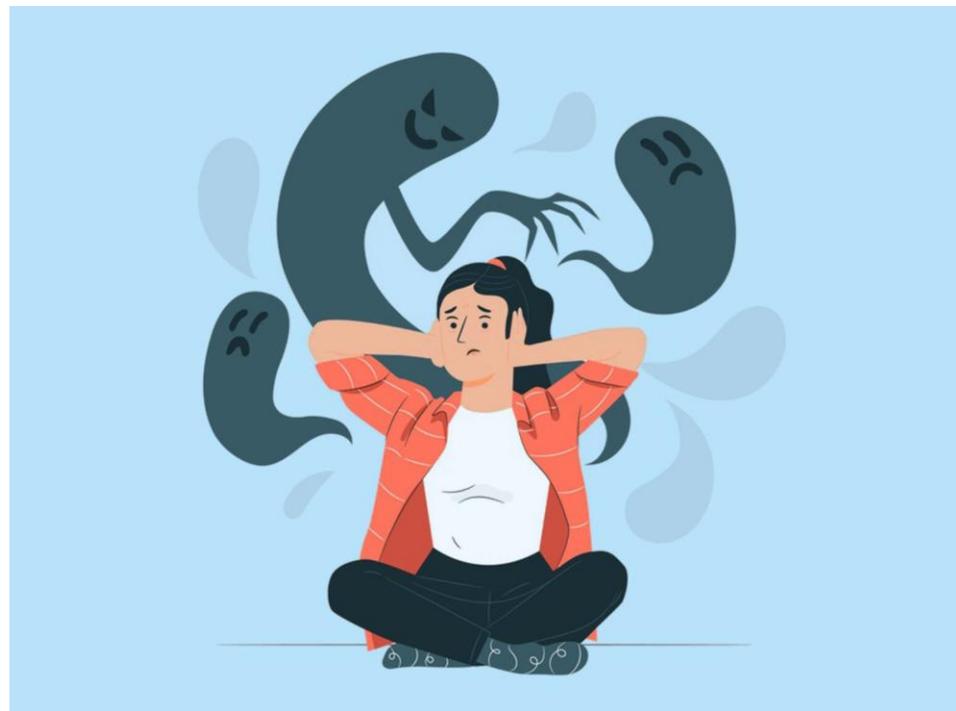
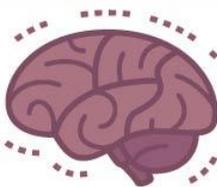
多數有症狀，**可察覺**。
如骨折會疼痛。



大腦生病

沒感覺，易**缺乏病識感**。
幻覺/聽易誤認為鬼神。

思覺失調症往往不易察覺，
加上不知如何求助，容易延誤。



Why?

COOL
HEALTH

壓力過大更容易有發病風險？



》》》》 一張圖看懂思覺失調症定義



臨床定義

為一精神疾病，因大腦功能失常而影響患者的思考能力與知覺功能



外顯症狀

相較於憂鬱症及焦慮症等精神疾病，患者的思考/邏輯功能異常更加明顯



可能原因

基因和環境交互作用、壓力事件、大腦多巴胺過度作用或麩胺酸失調



好發時期

男性：發病高峰期約在15-25歲左右
女性：發病年齡約晚男性5-10歲

徵狀：

思覺失調症狀



正性症狀

幻覺
妄想
怪異行為

負性症狀

對生活失去動力
情緒低落
社交退縮
個人衛生惡化



認知功能障礙

說話沒有邏輯性
思考和表達過度跳躍
無法專注
記憶力下降

情緒症狀

憂鬱
焦慮
失去同理心
表達情緒困難



思覺失調症好發2時期 青春期末期. 成年人早期

較常見



青春期末期

較常見



成年人早期

較少見



中年和老年

思覺失調症即為過去所稱的「精神分裂症」。是最嚴重的精神疾病, 影響包括思考. 情感. 言行. 感官知覺. 認知等各種功能障礙。

我們與思覺失調的距離 其實不遠

在台灣逾15萬人深受思覺失調所苦
平均每150人約有1名患者
你我身邊可能都有人正與病魔奮鬥



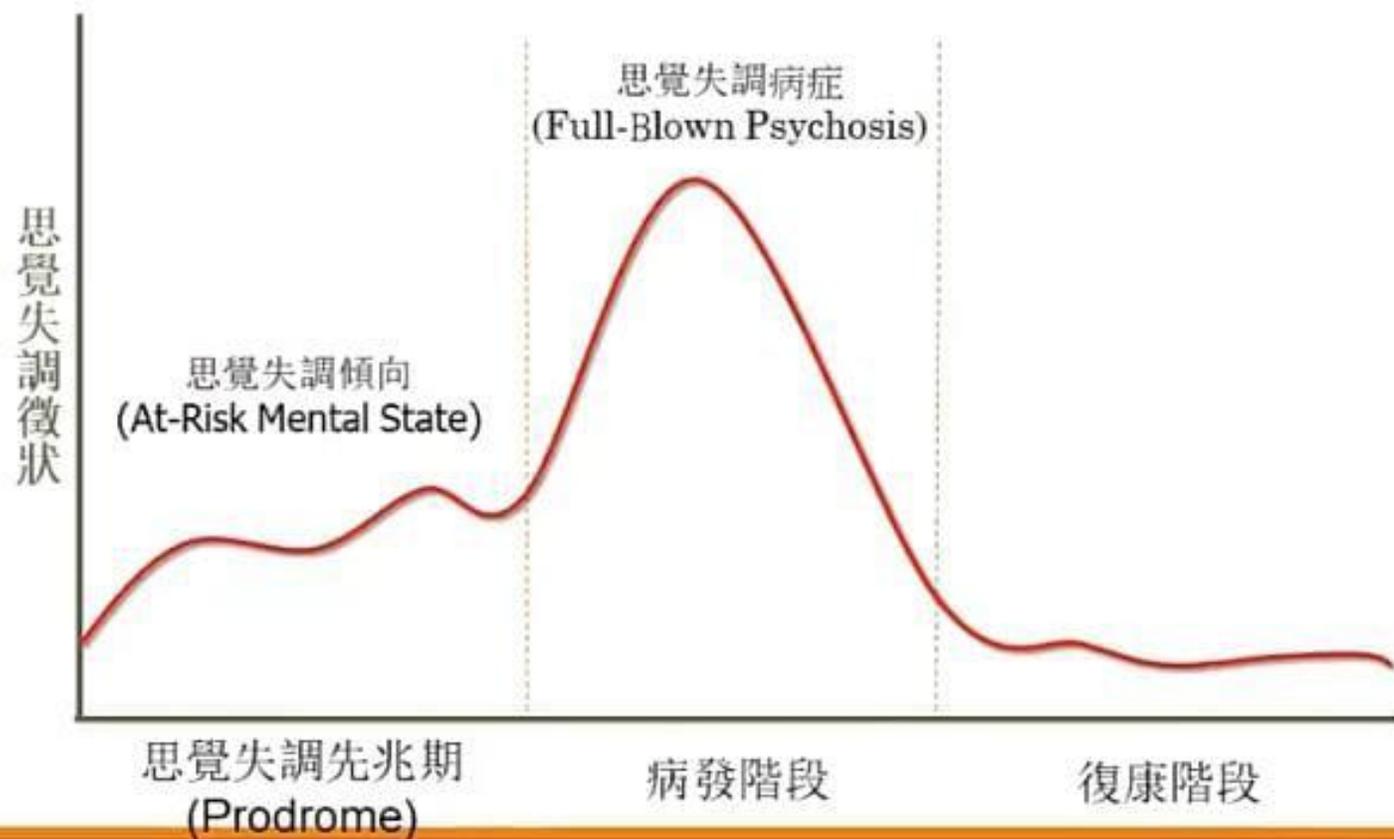
精神分裂症的不同階段

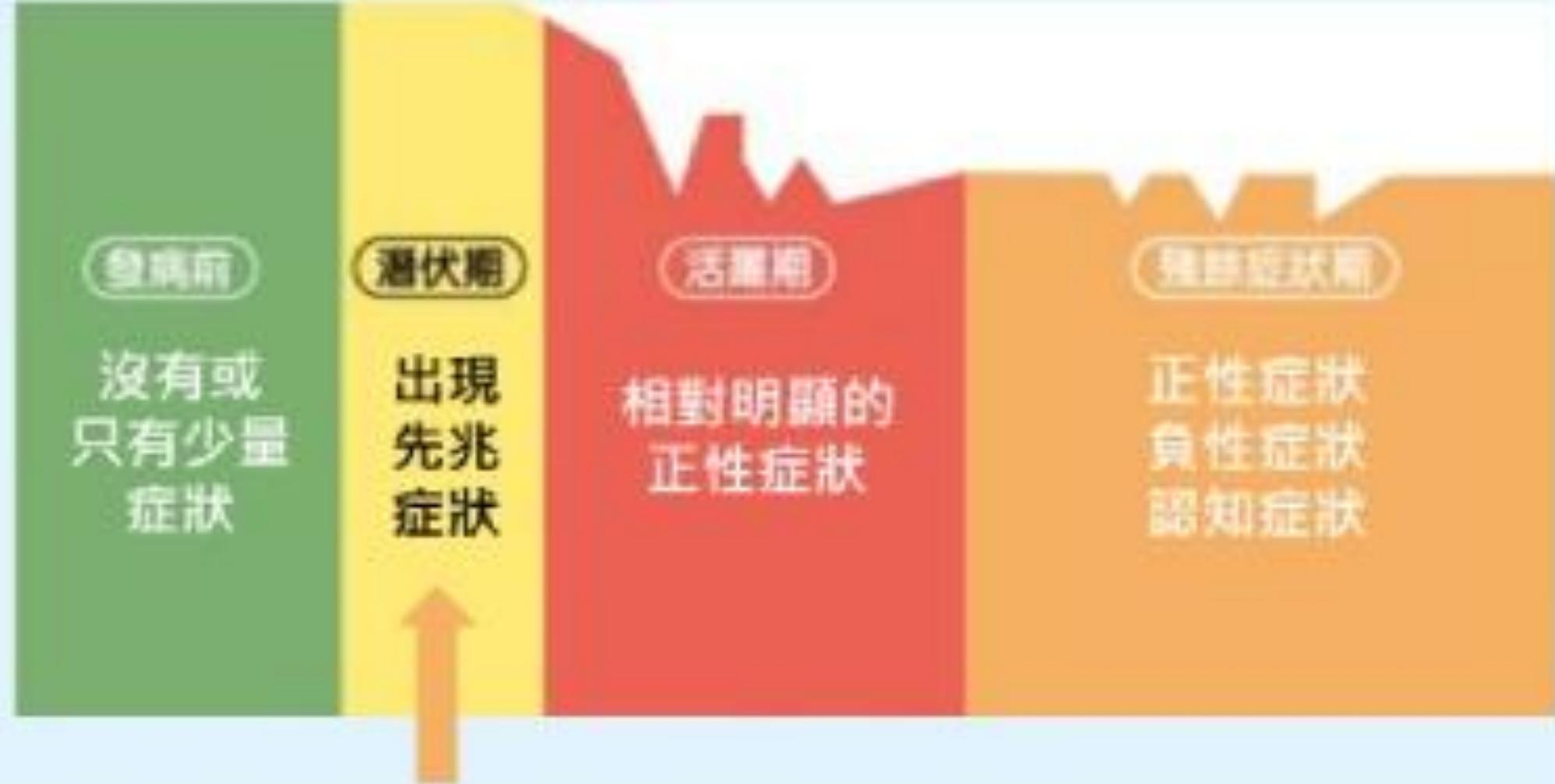
先兆期

活躍期

康復或症
狀殘餘期

精神分裂症的病情發展





通常在病發前的數個月至數年出現，例如：工作和社交能力減退、思考、記憶、專注力變差、失眠、多疑。

1.先兆期

- 病發前，患者可能會有數個月甚至數年的先兆。先驅的徵狀可以包括失眠、多疑、不能集中精神、情緒抑鬱、焦慮緊張、脾氣暴躁、自我封閉等等。這些徵狀可以是不明顯的，未必能讓身邊人及時察覺。在這個階段患者的心理、社交、學業或工作能力都可能出現倒退。



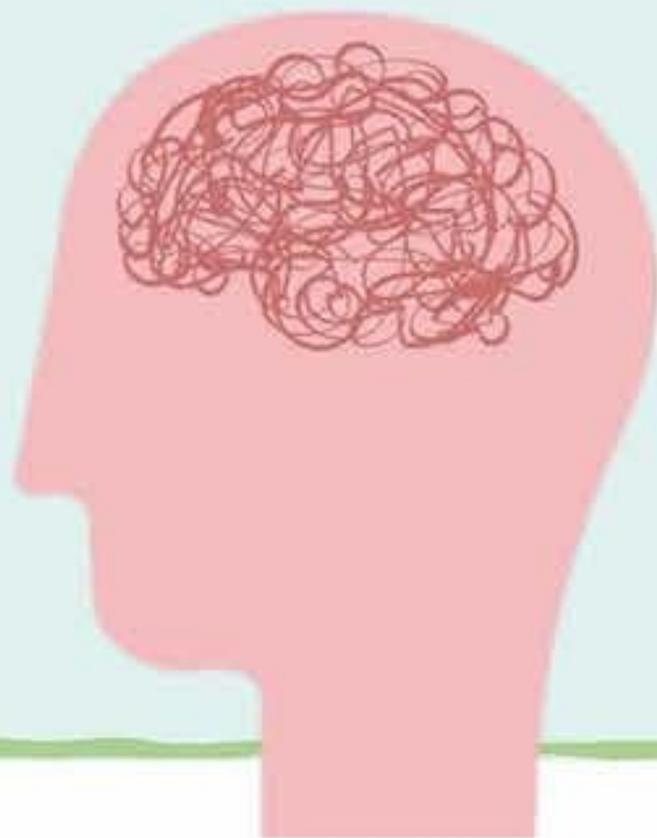
大腦生病了？

1分鐘速測思覺失調症前驅症狀

若以下問題中，有8題(含)以上回答「是」，或3題(含)以上且3題中有第1、2、15任一題答「是」者，建議盡快找精神科醫師評估。

1. 我到人多的地方，無法應付那種壓力很大的感覺。
2. 我覺得我無法親近別人。
3. 我做什麼事情，都提不起勁。
4. 我覺得腦力不夠，想一下事情，唸一些東西，就覺得疲倦。
5. 當有別人在場時，我大部分時間都保持沉默。
6. 我有時會擔心朋友或同事對自己不忠或不值得信任。
7. 我儘量不吐露自己的心聲。
8. 如果必須在一大群人面前講話，我會覺得非常的焦慮不安。

9. 我做事(唸書)不能持久，一下子就想休息。
10. 我覺得對什麼事情，總是處理得不好。
11. 我不會表情生動地講話。
12. 我不善於社交禮儀的應對。
13. 當你看到別人在交談時，會懷疑他們正在談論你嗎？
14. 你是不是常常從別人的談話或作為上，發覺背後藏有威脅或怪罪的味道？
15. 會不會聽到某些音、叫聲、或叫自己名字的聲音呢？



思覺失調症早期症狀不明顯



妄想

幻聽

個性改變

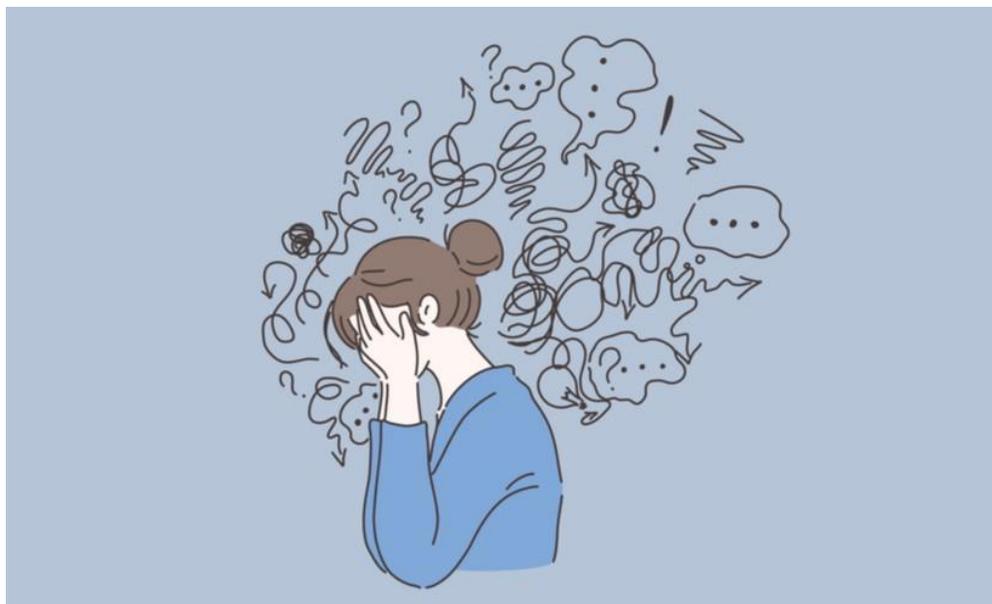
要注意!



好晴天/中科好晴天身心診所

2. 活躍期

- 在這個階，患者會出現明顯的徵狀，包括幻覺、妄想等等。患者的思想及言語亦開始變得紊亂，說話內容變得貧乏離題、甚至語無倫次，雜亂無章，令別人難以理解。患者的生活和工作可能受到嚴重的影響。



3. 康復或症狀殘餘期

- 康復的情況因人而異，大部份患者經治療後都會逐漸復原。發病時間 (**Duration of untreated psychosis**) 越長，康復的情況便越不理想。如能及早察覺並得到適切的治療，便能減低「思覺失調」所帶來的傷害和避免誘發更嚴重的精神病。一部份的患者在康復後可能仍有殘餘及陰性症狀，例如言語貧乏、疏於自理、失去動力、社交退縮等等。

思覺失調症留意症狀 勇敢就醫有機會和常人一樣

發病前



沒有症狀或只有少量症狀。

潛伏期



工作、社交能力減退為主。
如失眠、多疑、情感淡漠等
負性症狀。

活躍期



較明顯的正性症狀，
如幻覺、妄想、語無倫次、
躁動不安、思想紊亂等。

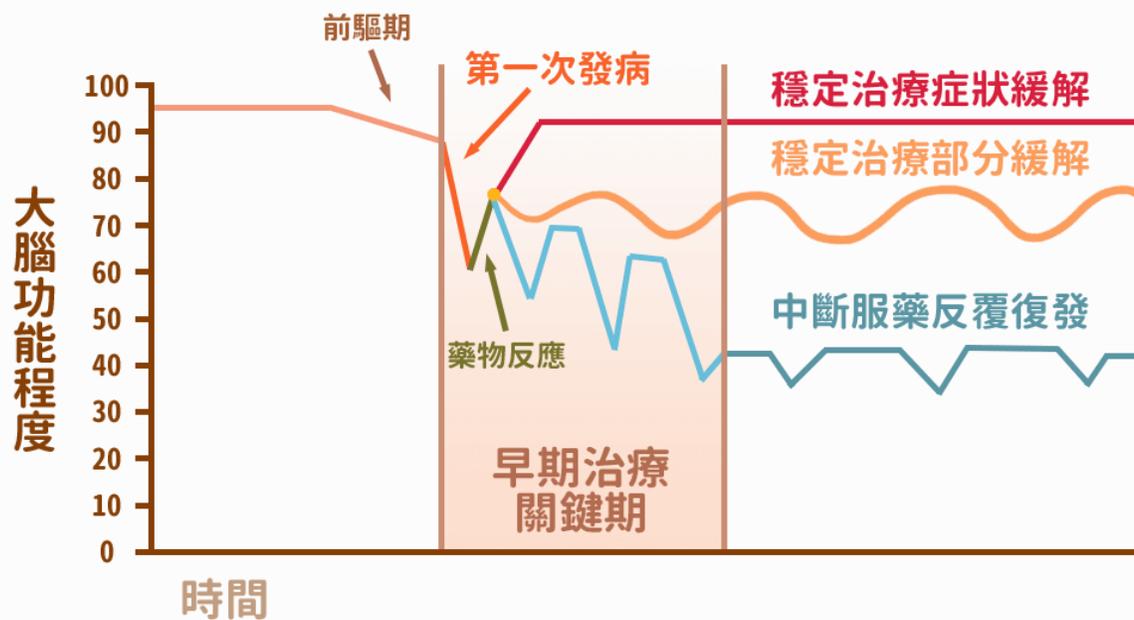
殘餘期



- 正性、負性症狀加劇，
- 認知、情感功能也衰退，
- 記憶、判斷力下降、易怒、焦躁。

*殘餘症狀期

思覺失調症：不間斷治療的重要性



每次復發都會造成不可逆傷害，
提早發現與穩定不間斷治療越有
機會維持大腦功能！



思覺失調有哪些類型？

- 幻覺
- 妄想
- 思維和言語混亂

幻覺

- 看到別人看不到的事物（例如人臉、動物或宗教人物）
- 看到似乎扭曲或以常理無法解釋的方式移動的物件
- 沒有明顯原因而體驗到味道、氣味和感覺（例如感覺到昆蟲在你的皮膚上爬行）
- 聽到別人聽不到的聲音（這些聲音可能是正面有益的，或敵對惡意的）。

- 「我覺得好像身處在仙境之中。我的家人或朋友都不明所以.....天上有聲音呼喚我。我感到既迷失又孤獨。」

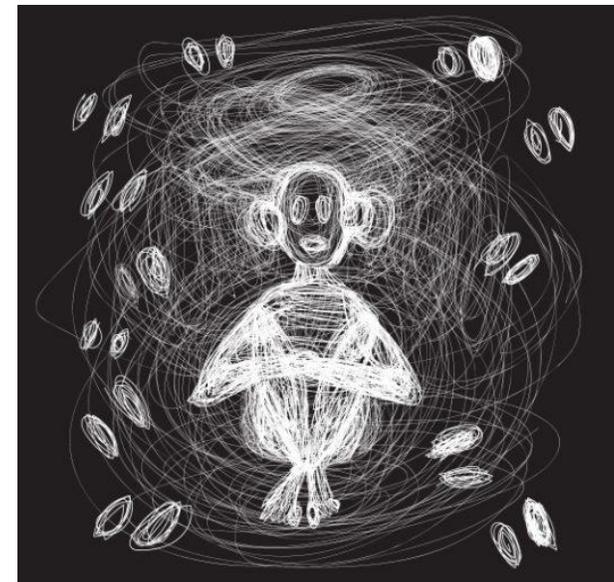


妄想

- 每個人都有不同的信念。但是，妄想通常是一種不能與其他人分享的信念，而其他人的經驗或看法都表明是不正確的。當你經歷妄想時，妄想對你來說感覺完全真實，這是很自然的事。
- 你可能會認為自己是個非常重要的人。例如，你可能認為自己很有錢有勢，或者你可以控制股市或天氣。這些想法有時被稱為「自大型妄想」。



- 有些人認為他們有思覺失調時，因為現實感受到了影響，所以會花很多錢或背負很多債務。
- 有些妄想可能會令人產生恐懼，並令你感到受威脅或不安全。例如，你或許會感到某事或某人正在試圖控制、傷害或殺死你（即使你沒有理由如此相信）。這些想法有時被稱為偏執型妄想。



思維和言語混亂

- 幻覺和妄想會令你的思維和情緒感到困惑和混亂，但是混亂無序的思維（有時稱為「形式思維障礙」）也可能是某種特定的思覺失調。
- **思緒奔騰**是指你的想法快速奔過腦海。思緒奔騰速度快到好像要失控了...
- **想法散亂**即是你的思維從一個想法快速跳至另一個想法，在事物之間建立關聯並看到他人看不到的含義。

- 說話速度很快和結巴。其他人可能覺得很難理解你在說甚麼。
- 連接單詞是基於它們的發音方式而非含義。這可能意味你的言語聽起來有些混亂，對其他人來說是言不成理。有時會稱為語言雜亂。
- 對話主題迅速更改，並隨著你的想法從一件事轉移到另一件事。
- 覺得很難集中注意力於一件事上。



- 對於許多人來說，思覺失調沒有快速簡單的治療方法，但是在適當的支援下，是有可能控制其症狀並康復過來。
- 這並不意味思覺失調會完全消失。你可能會發現在治療期間和之後仍然會出現症狀。但是，治療可以幫助你學習應對的方法，從而令你的經歷較少痛苦，而且盡可能不會干擾你的生活。

治療有助於改善 陪他們走過難關



思覺失調的治療

- **1. 藥物治療**

- 藥物治療扮演著最基本的角色。藥物主要透過改善腦內的多巴胺分泌過剩的情況，令患者重整思維並重新接觸現實。藥物的類型包括口服藥及注射藥物。注射藥物能提升患者服藥的依從性 (**Drug compliance**)，一般是一個月注射一次藥物便能夠改善病情。大部分患者在服藥後，妄想、幻聽等情況在數星期後便有所改善，而大約八成的患者會漸漸康復過來。患者在病情好轉後仍須持續服藥，以減少復發的機會。

- **2. 心理治療或輔導**

- 通過適切的輔導能提供患者與病患有關的知識，如成因、徵狀、治療方法等等。這樣有助增加患者的病識感，並提升患者對服藥的依從性。患者亦會學習正面思維、情緒管理及壓力處理的能力，以減少復發的機會。

3. 職業治療

- 職業治療師會協助患者培養患者重返家庭和社會的適應能力，提供職業訓練，並在有需要的情況下安排輔助就業。