

都市人應注意情緒病的警號



過去兩年，接連有調查報告指，許多香港人患上情緒病，有精神緊張這個主要病徵的，估計超過一百萬人，然而，不少受訪者表示不認識何謂情緒病。本文為大家介紹主要的情緒病病徵，和一些舒緩病情的方法。

生活壓力大令人精神緊張

在香港這個節奏急速的大都市生活，無論工作、學業或家庭上的困難和挑戰，都會對個人構成壓力。當遇到嚴重的問題時，人體便會自然作出「壓力反應」，讓身體及心理功能都進入作戰狀態，亦會令人感到明顯地不舒服。

壓力反應包括腎上腺素分泌增加，因而引起心跳加速、呼吸加劇、肌肉變得繃緊、腰酸背痛、消化系統失調等徵狀，同時亦會使人不安、煩躁、擔心及不能自控地心煩，這些反應統稱為「精神緊張」。

心理加上生理因素才導致精神病

如果精神緊張嚴重或持久，會引發一些類似輕性精神病的徵狀，如焦慮、失眠、

抑鬱等。因此，壓力引起的「精神緊張」和輕性精神病有時是不易區分的，但壓力本身不會直接引起精神病。然而，壓力加上其他心理因素，會是輕性精神病病發及病情深化的原因之一。

輕性精神病又叫神經官能症（Neurosis），成因主要是身體內分泌物如血清素（Serotonin）等的不平衡，再加上個人心理因素互相影響而引發的，患者的性格對病情發展亦有影響。

輕性精神病相當普遍

約有一成左右的人有着或多或少的輕性精神病，女性比男性多，中年過後及長



者亦較大機會患上。患者外表完全正常，仍能如常人一般工作及生活，但卻受到病徵所困而在內心裏痛苦。這是一個很普遍的病，患上了亦不必太擔心，但應及早接受治療。

輕性精神病分多種

常見的輕性精神病有類化／廣泛焦慮症（generalized anxiety disorder）、特定恐怖症／畏懼症、恐慌症、畏曠症、強迫性官能症、疑病症等。它們的病徵相同，分別在於各病徵的比重有所不同而已。

輕性精神病可以治療

如果懷疑自己的情況屬於輕性精神

■ 輕性精神病各種徵狀 ■

<p>焦慮 (Anxiety)</p> <p>焦慮是常見的徵狀，包含以下幾組困擾。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 內心感到異常緊張，有着一種令人不安和恐懼的感覺，甚至感到情緒不穩定和坐立不安。 ■ 由於自主神經功能失調，會有心跳、心悸、出汗、頻頻急尿、眩暈、呼吸急速、手震等徵狀。 ■ 不理性地擔憂，終日惶恐，不能自控地憂慮。 ■ 嚴重的患者會恐慌發作，忽然感到極端的焦慮，甚至有窒息及瀕臨死亡的感受。 	<p>恐慌 (Panic attack)</p> <p>恐慌本質上是一種在面臨危險時的保護性正常反應，當大禍臨頭之時，能令人即時集中精神應付挑戰。</p> <p>對輕性精神病患者來說，恐慌症會帶來重複性的強烈恐慌感覺，而且極之影響患者的日常生活。</p> <p>恐慌症同時亦可能引起畏曠症 (Agoraphobia)，患者為了避免在一個不易逃避或救援不及的情況下感到那份強烈恐慌感覺而避免獨自外出，更不願去人多的地方或乘坐公共交通工具，索性留在家中，從而嚴重損害社交機會。</p>	<p>恐怖/畏懼 (Phobia)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 恐怖 / 畏懼出於對某些特定事物或環境的非理性畏懼，如畏飛症、畏懼從高處望下、害怕密封的小空間、畏懼某種動物、怕細菌、污穢的東西等。 ■ 反應極強烈，與事情的嚴重性不匹配。 ■ 患者往往沒有接觸過有關的東西，只是幻想其恐怖之處便已「驚定先」。 ■ 患者通常都知自己的畏懼是非理性的，但卻無法控制自己的不安情緒。 	<p>疑病 (Hypochondria)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 十分關注自己是否患病，而擔憂程度超越了身體的實際情況。 ■ 十分在意身體上的一些小毛病，並誇大其嚴重性，一有任何不妥便會非常不安，到處求醫求助。 ■ 對自己身體的狀況及所有的小毛病都異常敏感，常見的軀體症狀有心悸、疼痛、頭暈、頭痛等。 ■ 即使醫生已說明沒有大礙，但患者仍繼續極度關注。 ■ 由於很多患者都不願意將內心感受向別人訴說出來，能夠做的便是潛意識地將這些情緒以疑病症狀表達出來。 ■ 要強調的是，疑病症狀的成因是潛意識的，絕對不是患者刻意和有目的地捏造出來，疑病症狀並不是「詐病」。
--	---	---	---

病而非因壓力而起的精神緊張，也不必太擔心，百分之十的人或多或少有些輕性精神病，而且這些病是有方法治療的。

可以先到家庭醫生處就診，如果病情嚴重，可以由家庭醫生或政府普通科門診醫生轉介往醫管局的精神科診所，或私人執業的精神科醫生。除了就診外，亦不妨看一些有關資料，加深對此病的認識。

舒緩和治療方法

多參與休閒活動，學習減壓方法，有助舒緩輕性精神病。若情況較嚴重，醫護人員會用以下幾種常見治療方法幫助患者。

◇ 行為治療 (Behavioural Therapy)

醫生會教病人針對問題的前因後果及有關因素，做一些舒緩病徵的活動，例

如，緊張的話可以學習放鬆自己，如果焦慮引致呼吸急速和頭暈，可以學習控制呼吸和用紙袋吸回呼出的氣。

◇ 思維治療 (Cognitive Therapy)

令人產生輕性精神病症狀的通常都是一些不理性的思維。醫生會針對那些引致病徵的思維，指導病人如何改善，例如焦慮的可以學習分散精神或停止想令人焦慮的事。

◇ 心理治療 (Psychotherapy)

心理治療是透過與專業心理學家或精神科醫生傾談，消除不正常的態度、情緒和行為。患者要有恒心，定期與專家見面，因此，需要付出一定的時間（超過半年）和金錢。

◇ 藥物治療

抗抑鬱藥物對治療不少輕性精神病都有效用，例如新出的選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRI) 及舊一類的藥如三環素 (Tricyclic Antidepressants) 等。而鎮靜劑和安眠藥可以即時產生抗焦慮及安眠的效果。無論服用哪一類藥物，千萬不要未經醫生診斷和處方便自行購藥服用，否則可能出現副作用和對藥物上癮，後果十分嚴重。今期另文《精明用藥系列之焦慮及抑鬱症有藥醫》詳細介紹各種藥物的功效和副作用。

資料來源：葵涌醫院高級醫生黃以謙