

情緒煩躁睡不著，讓雙和醫院精神（身心）科解決您的問題

精神疾病涵蓋多種，從傳統上大家知曉的「精神病」，如思覺失調症（精神分裂症，佔總人口 1%）、躁鬱症（佔總人口 2~5%）外，大部分民眾常見的精神科問題包括失眠、焦慮和憂鬱等各種情緒障礙（終身有問題的機率約 22%），以及壓力相關的身心症（約佔一般門診病人的 15%），這些病人常因身體不適看醫生但是都說沒有問題，卻一直無法改善。近年來，後兩者病人已超過「精神病」人數，為精神科門診病人的主要族群。

此外，還有近年來受重視的藥物酒精成癮疾病、兒童精神疾病，如過動症和自閉症，和老人的失智症等，都屬於精神科疾病的範疇。影響所及，非病人自己的問題，還影響到家人。



情緒和睡眠問題，看精神科和看其他科，治療有何不同？精神科提供多元治療的方式。情緒和壓力相關疾病，為生物心理和社會等複雜機制所導致，其中大多需要做好壓力調適。所以精神科的治療不僅是門診開藥，醫師還會花時間教育病人和家屬有關疾病和治療相關的知識，包含生活作息調整和生活規劃等。除此之外，門診可以轉介精神科的心理師和社工師，協助提供個別心理諮詢，和資源轉介。

亦有門診團體治療，目前有為輕度失智患者開辦的銀髮樂活團體，希望訓練長者獨立生活功能，和拓展人際社交網絡。【左圖：雙和醫院精神科曾美智醫師】

如果你有以下任一症狀，您可能是精神科住院的潛在風險群：

□精神病發作嚴重影響到其功能，並且照顧困難時。需要住院治療建立藥物順從性和建立職業功能復健計畫。可能還有後續轉介安置等。

□有嚴重情緒障礙合併行為問題（如自傷、暴食催吐、藥物使用過量，或人際關係衝突）的個案，不是單吃藥可以改變其行為，需住院治療、進行家族會談，認知行為治療和人際關係治療等。

□壓力相關的身體症狀，看很多科醫師沒有確切診斷，以致嚴重影響到生活功能的人，也可以到精神科住院治療。除了藥物給予外，協助個案建立正確的疾病觀念進行壓力

調適，放鬆訓練，和認知行為治療。整合身體和心理問題，下降個案的過度就醫的行為減少醫源性傷害。

□失智症的老人若有行為障礙難以照顧時，需住院治療。進行家族會談，藥物調整和家屬的喘息服務等。

除了最新的口服精神科藥物外，雙和醫院也具有幾種原廠的長效針劑供選擇，效期從 1 個月到 3 個月。長效針劑的使用，可減輕家屬在督促病人服藥的壓力，且可使病人的治療穩定，以改善症狀和維持功能。此外近年來針對難治型的憂鬱症，雙和精神科亦可進行「重複透顱磁刺激術治療」(r-TMS)；此為一個非侵入性的治療，進行每週 5 次、持續 10 次的療程，是藥物治療外的一項新選擇。【右圖：重複透顱磁刺激術治療】(r-TMS)】



(文/曾美智，雙和醫院精神科醫師)