

## 萬芳醫院精神科陳奕安醫師，告訴您常見情緒疾患及治療

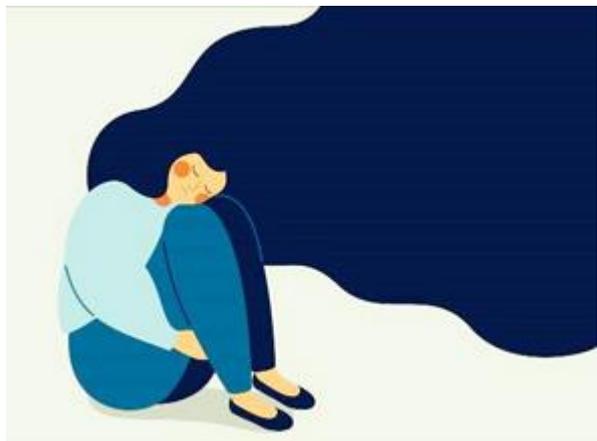
情緒疾患是精神科疾病中很常見的一類，其對於生活品質的影響，在沒有妥善治療下往往是漫長而深遠的。其中憂鬱症被世界衛生組織預估將於 2030 年成為全球社會經濟負擔第一位的疾病。在近期疫情的壓力下，出現憂鬱、焦慮症狀的患者也明顯增加。當中一些以身體症狀（例如：疲倦、食慾下降、心悸、胸悶等）為表現的個案，常以為自己患了身體疾病而四處求診，最後在多次檢查都找不到原因的情況下被轉介至精神科治療。



憂鬱、沮喪、情緒低落是每個人在生命中都曾體驗過的感受，也是正常的情緒表現之一，究竟甚麼樣的情況下才需要擔心是否達到憂鬱症的程度呢？最簡單的區分方式，是回想這些憂鬱症狀的嚴重度及時間長度，是否已經影響到個人的功能？例如工作、社交、休閒活動的能力是否有所改變，身為父母、配偶、兒女、朋友這些身分的活動，是否能如往常進行？若以上的日常能力受影響，可能需要考慮憂鬱症的可能性並及早尋求協助。如果出現了自殺的念頭，更應儘快尋求適當的評估及治療。【左圖：萬芳醫院精神科陳奕安醫師】

【左圖：萬芳醫院精神科陳奕安醫師】

憂鬱症有何症狀？持續近乎整天、每天的憂鬱、空虛或無望感；對幾乎所有的活動都失去興趣、或感受不到樂趣；食慾改變；睡眠改變；精神運動性激躁或遲滯；喪失精力或疲倦；無價值感、過度或不合宜的罪惡感；無法集中注意力、過度猶豫不決；反覆出現死亡或自殺意念；部分嚴重者甚至可能會出現精神症狀，如幻覺、妄想等。憂鬱症是個多成因的疾病，基因、身體疾病、物質



濫用、藥物、環境壓力、人格特質等都是成因之一，因此仔細的評估及選擇合適的治療方案是很重要的。【左圖：憂鬱症的終生盛行率高達 10%~20%，女性的比例是男性的 2 倍】

憂鬱症的治療方式可分為：藥物治療、心理治療，及非侵入性腦刺激術 3 大類。其中藥物治療最為常見，包括抗憂鬱劑、情緒穩定劑、鎮靜安眠類藥物等都是可能的選擇。抗憂鬱劑的治療需要 2 週以上的穩定服藥才能發揮效果，因此好好和醫師討論治

療方案，並維持穩定的治療，才能改善症狀、恢復原來的生活，同時也是預防復發的重要關鍵。

若擔心自己或身邊的親友有出現憂鬱症狀，可以使用簡式健康量表（Brief Symptom Rating Scale/BSRS-5）作為自我評估的工具，回想過去一週內是否出現上述前 5 項症狀，以計算情緒困擾的嚴重程度。若結果落在中度以上，則建議尋求專業諮詢。第 6 項為獨立項目，如果分數在 2 以上，建議尋求精神科協助評估。【下表：簡式健康量表】

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱心情低落	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人	0	1	2	3	4

6. 有過自殺的念頭	0	1	2	3	4
------------	---	---	---	---	---

0-5: 正常

6-9: 輕度情緒困擾

10-14: 中度情緒困擾

>15: 重度情緒困擾

Lee, MB, Lee, YJ, Yen, LL, et al.: Reliability and validity of using a brief psychiatric symptom rating scale in clinical practice. *J Formos Med Assoc* 1990; 89(12): 1801-7

（文/陳奕安，萬芳醫院精神科醫師）