

sane

資料單

躁鬱症

何謂躁鬱症？

躁鬱症是一種疾病、一種醫學症狀。它影響大腦的正常功能，使人們經受極端的情緒——十分高漲和過度興奮或十分低落和抑鬱。患者受到的影響可能很深，繼而出現精神錯亂的症狀，無法區分甚麼才是真實的事物。請參見 SANE 資料單 1：精神錯亂。治療通常會對症狀產生較好的效果，而且大多數躁鬱症患者能從發病中較好地恢復過來。

有何症狀？

躁鬱症患者會情緒高漲，過度興奮和莽撞，或想像自己比現實生活中更重要或具影響力。他們也會情緒變得極度低落，感到無助和抑鬱，難以作決定或集中注意力。

有些人主要經歷高漲的情緒，有些人主要經歷低落的情緒，而有些人則經歷這兩個極端——變得特別抑鬱或過度興奮。這些人隨後可能會出現異常不理性或冒險的行為。

躁鬱症由何引起？

人們尚未完全理解造成躁鬱症的原因。和任何其他疾病一樣，這很有可能是遺傳和其他原因的組合，但是科學家已經明確確定，有些人天生就有著易患這種疾病的體質。

有多少人會出現躁鬱症？

每一百個人中最多有兩人會在其生命中的某個時期出現躁鬱症。

躁鬱症如何治療？

治療可以極大地減少或甚至消除症狀。治療通常應包括藥物和社區支持的組合。這兩方面通常對於取得最佳療效都至關重要。

■ 藥物

某些藥物可以幫助大腦恢復其正常的化學平衡，並有助於控制情緒波動和抑鬱。躁鬱症的症狀通常對藥物反應良好。

■ 社區支持計劃

這種支持應包括資訊、住宿、幫助尋找適合的工作、培訓和教育、心理社會康復和互相支持團體。社區的理解和接受也十分重要。

如何瞭解更多資訊？

如有任何擔心，應詢問你的醫生，這很重要。SANE Australia 也製作一些有關精神疾病的通俗易懂的出版物和多媒體資源。如有有關這方面的更多資訊，請參見：

■ 『SANE 躁鬱症指南』

幫助被診斷患有躁鬱症的人士和他們的親友瞭解診斷的意義、如何進行有效的治療以及親友可以如何提供幫助。

■ 『SANE 藥物和其他治療指南』

從臨床護理、藥物、社區支持以及自我幫助等角度解釋治療的所有不同方面如何起作用。

■ 『經驗之談：躁鬱症』

(40 分鐘的 SANE 指南和錄影)

經歷過躁鬱症的人士和他們的照顧者談論幫助他們更好地應對躁鬱症的方法。

■ 『Broken Open』 (Craig Hamilton)

SANE 年度最佳圖書。ABC 播音員講述在公眾眼中患精神疾病的感受。他探索了自己的躁鬱症經歷和診斷對家庭、同事和朋友的影響。

■ 『躁鬱症和乘坐過山車的藝術』 (Madeleine Kelly)

2001 年 SANE 最佳圖書。這一新版包括醫療資訊以及如何處理好工作、教育、家庭關係、錢財和精神的實用建議。請參見 www.beatbipolar.com，了解詳情。

使用隨本資料單提供的訂購單或登錄 www.sane.org 網站上的 SANE 書店。