

# 双极情绪失调症是什么？ (What is Bipolar mood disorder?)



# 双极情绪失调症是什么？

双极情绪失调症是一种抑郁症，从前称为躁狂抑郁症。

双极情绪失调症的患者会经历极端的情绪波动 – 从抑郁忧伤到高昂亢奋。这种情绪波动会复发，程度轻重不一，发病时间的长短也有不同。

大约有百份之一的澳洲人受到双极情绪失调症的影响，而任何时候都有大约二百份之一的患者严重失调。

及早认识和有效的早期治疗对患者日后的安康是极为重要的。接受有效的治疗的患者都可以过丰盛的生活。

## 双极情绪失调症有些什么病征？

### 抑郁

抑郁是大部份患者的主要困扰，症状如下：

- 对从前喜欢的活动失去兴趣和乐趣。
- 特别的忧伤。
- 逃避朋友和社交活动。
- 不再照顾自己，例如不再购物和冲凉。
- 胃口和睡眠习惯改变。
- 不能集中精神，非常疲倦，并感到内疚或不中用。
- 产生错觉，认为受到迫害或为他人而感到内疚。

酗酒和嗑药常常会 and 抑郁症的病征并存，而这样的情况，会使到治疗更复杂，因此有效控制喝酒和使用其他药物是很重要的。

抑郁症患者自杀的风险会较高。

要得到更多关于抑郁症的资讯，可参阅以下小册子：

《抑郁症是什么？》

### 躁狂 (Mania)

‘躁狂’是极端亢奋和过度活动的最严重状态。小部份双极情绪失调症的患者只会出现躁狂的情况而不会抑郁。

躁狂症的一般病征包括以下情况，程度可轻可重。

- 情绪高昂 - 患者觉得极为兴奋高昂，而且充满力量。一般的说法是感觉有如“大地在我脚下”。
- 体力更加充沛，过度活动更严重。
- 睡眠的需要减少。
- 烦躁易怒 - 患者对与他意见不合或否定他不切实际的计划或构想的人动怒。
- 思维和说话速度加快 - 思维比平常快，因此可能导致说话很快，话题不断转换。
- 鲁莽草率 - 这可能是预见行事后果的能力降低的结果，例如花大量金钱买一些并不需要的物品。
- 浮夸的计划和信念 - 躁狂症患者常常觉得自己异常的有天份，或者觉得自己是皇帝、电影明星、首相等等。患者的宗教信仰往往会加强，或者认为自己是重要的宗教人物。

- 缺乏自知自觉 - 躁狂症的患者可能意识不到自己的行为不恰当，虽然他们可能知道其他人认为他们的构思和行动不恰当、鲁莽草率或不理智。
- 如果病征持续一星期或以上，确诊为躁狂症。轻症躁狂 (hypomania) 较不严重，而且发病时间也可能较短。

## 正常情绪

大部份经历躁狂和抑郁的患者在两次病发之间情绪正常，他们可以过充实的生活，能承担家庭和工作上的责任。

一旦情绪变得极端，并影响了生活，就需要评估是否患上精神病和展开治疗。

## 双极情绪失调症的成因是什么？

男性和女性患上这种精神病的机会有均等的。二十到三十岁之间患上本病最为常见，但也有可能在之前或之后患上。相信双极情绪失调症是由多个因

索引致的，包括遗传、生化、环境等因素。

## 遗传因素

对一些近亲的研究，例如同卵双生儿或亲生父母为双极情绪失调症患者的养子养女，强烈显示双极情绪失调症是遗传的；如果父母是患者，子女患上本症的风险会较大。

## 生化因素

躁狂症和抑郁症一样，相信部份的原因是脑部化学物质不平衡，这可以用药物治疗。

## 压力

压力可能会引发病症，但也不一定会。有些时候，双极情绪失调症本身也可能会导致一些带来压力的事故，例如离婚或生意失败，而这些压力就可能被认为是致病的原因。

## 有些什么治疗？

双极情绪失调症是可以有效治疗的。关于本病症的教育和认

识一些早期的警告信号以及预防措施是很重要的。在这方面，伙伴的支持是特别有用的。

有一些特别的药物可以帮助控制情绪波动。

至于本病的抑郁期，可使用抗抑郁药减轻抑郁，恢复正常的睡眠模式和胃口，并减少焦虑。

抗抑郁药是不会上瘾的。这些药物会慢慢恢复脑部神经递质的平衡，在一至四星期内达到疗效。

在躁狂急性或严重发作期间，会使用几种不同的药物，有些用来镇静患者的躁狂亢奋，有些帮助稳定患者的情绪。

也有些药物是预防性质的，这些药物可以帮助控制情绪波动，并可减低抑郁期和躁狂期的发病频率和严重程度。

为预防复发，可能需要长期服药。

生活方式的改变，例如运动和减少酗酒及嗑药以及其他诱因，可以帮助康复。

心理方面的介入也是治疗的一个重要元素。一些治疗，例如认知行为疗法 (cognitive behavioural therapy [CBT])，目的是改变导致发病的思考、行为、信念的模式。

关于人际关系的治疗，可以帮助患者学习以新的方式维持和生命中重要人士的关系。

在躁狂病发期间，是难以劝服患者接受治疗的，因此如果病情严重，有些时候会需要病人留院治疗。

许多患者都是不需要留院的，他们的护理可以完全在社区内施行。

如果得到恰当的治疗和支持，双极情绪失调症的患者是可以过上丰盛的生活的。

双极情绪失调症患者的家人和朋友往往会觉得混乱和沮丧。

支持和教育，还有社区更深入的了解，都是治疗的重要部份。



# 何处寻求帮助

- 您的家庭医生
- 您的社区健康中心
- 您的社区精神健康中心

欲知更多详情，请在您当地的电话号码本上查找“社区帮助与健康服务”电话或24小时紧急热线电话。

即时辅导帮助，请联系“生命线”，电话(Lifeline) **13 11 14**。

“生命线”还可以给您提供相关机构的联系方式，提供进一步的信息和帮助。

如果您需要传译员，请致电(TIS)，电话号码为 **131450**。

更多信息，请浏览下列网页：

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

Insert your local details here

# 关于本册子

本册子是精神健康系列资料之一，是由澳洲政府资助，国家精神健康策略的一部分。

本系列资料的其他小册子包括：

- 何为精神病？
- 何为焦虑症？
- 何为抑郁症？
- 何为进食障碍？
- 何为精神分裂症？
- 何为个性障碍？

若需其他语言版本的资料，请联络澳洲多元文化精神健康中心，电话号码为 (Multicultural Mental Health Australia) **(02) 9840 3333**

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

各类小册子都可以在下列机构免费获取：

澳大利亚政府健康与老龄化部下属的精神健康与劳力部

地址 (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:)

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

