

認識情緒病

情緒病患者不單只在情緒上產生煩躁、憂慮及不安等徵狀，而且患者往往因為情緒問題而引發起身體的各種不適，例如：頭痛、失眠、疲倦或其他原因不明的疼痛等。更不幸的是，大部份患者都不了解自己的病情或得不到適當的治療及輔導。

醫學研究顯示，情緒病的成因除了患者個人性格及環境因素外，患者腦部化學傳遞物質失去平衡，也令情緒受到影響，這種生理變化成為情緒病的重要成因。其實情緒病與其他生理疾病（如：高血壓、糖尿病）一樣，只要患者及其家人對該病有正確的認識和理解，避免延誤病情，及早接受治療及輔導，情緒病是可以控制及康復的。

什麼是情緒病？

情緒病的病徵可分為身體及情緒兩大方面。身體的病徵有頭痛、失眠、疲倦及其他原因不明的疼痛；而情緒方面的病徵有煩躁、緊張、憂慮及情緒低落等。一般患者未必察覺自己遇上情緒問題，亦不知道身體不適是因情緒病而起。於是大部份患者花費了大量金錢作身體檢查和不同的化驗，最終卻得不到適當的治療更耽誤病情。

● 常見的情緒病病徵有以下幾大類：

憂慮症狀：患者持續對生活感到憂慮，甚至難以控制自己的思想。終日坐立不安、失眠及工作效率下降。

心情惡劣：患者持續對生活感到抑鬱、煩躁或對事情失去興趣。久而久之更會覺得做人沒有意義。

驚恐徵狀：患者會感到突然的驚慌、害怕、心神不安、出現心悸、心跳加速甚至昏厥，看醫生總是找不出病因何在。

逃避社交：患者在公眾場合會感到異常害羞、緊張和尷尬。他們因害怕成爲眾人焦點而避開出席公開場合，例如面試、演講或外出用膳等。

● 情緒病的成因

不少人對於情緒病有以下的誤解

認爲情緒病純因壓力所引致

性格懦弱所引致

凡事鑽牛角尖

心病，與生理（身體）無關，所以無藥可醫

智商低

神經錯亂/頭腦昏亂

長期病症，無法根治

有暴力傾向的精神問題

正確的理解

情緒病的成因，除了個人的性格及環境的因素外，近年很多醫學研究顯示，患者腦部化學傳遞物質失去平衡是一個重要的原因。情緒病是由不同因素所形成且因人而異，一般可分爲“內在原因”和“外在原因”兩類。

◆ 內在原因

生理：主要由於腦部化學傳遞物質失調，令情緒受到影響。

遺傳：家族性遺傳。

性格：凡事執著、要求過高、完美主義、情緒容易波動和緊張。

◆ 外在原因

工作不順利、家庭問題、婚姻破裂、長期患病和親人逝世、酗酒和藥物都有不同程度的影響。

情緒病跟其他生理疾病如高血壓，糖尿病等相似，都是身體機能失調（包括由情緒病引致的腦部血清素失調），再加上環境因素而產生的疾病。

	情緒病	二型糖尿病
發病原因	腦部化學傳遞物質失去平衡	胰島素缺乏或身體細胞對胰島素反應遲鈍
誘發因素	壓力，不快的經歷和其他的環境因素	缺乏運動，飲食不均
病癥	失眠、頭痛、疲倦、煩躁和失落等	疲倦、尿頻和體重下降等
藥物治療作用	調節腦部化學傳遞物質平衡	增加胰島素分泌
心理教育治療	認知行為治療	營養師輔導
療程	一年或以上	一般都需要長期治療
處理不當時…	令身體疾病惡化，工作能力減低，為患者帶來困擾，甚至出現自殘行為等。	引發更嚴重的問題如心臟病，腎病，糖尿腳或者糖尿眼等。

患者往往不知道自己的情緒困擾是可以解決的問題，而沒有尋求適當的治療，以致白白錯失了很多享受生活的機會。有些患者雖然知道自己有問題，卻不知道可

往那兒求助，而延誤了診治的時間。另外，也有患者明明知道自己有問題，但認為只是自己的心理問題，應該由自己獨力去解決，若要別人幫助便是自己不濟事。

其實情緒和身體問題的處理方法都非常相似，出現輕微的問題時，自己可能都能夠解決。當身體出現輕微的毛病，服用成藥、多些休息可能便會復元；而情緒出現輕微困擾時，可能向家人或朋友傾訴、減輕工作量便可以平伏過來。但無論身體或是情緒的問題出現了一段時間，靠自己一貫沿用的方法亦不能解決，而問題又對生活構成一定的影響時，就應該向專業人士尋求協助，因為光靠自己是很難把嚴重的身體或情緒問題根治。