

認識情緒病

呂中家長團契

4/3/2024



董詠儀Wing
(婚姻與家庭治療師)



重點

1. 認識抑鬱症
2. 認識焦慮症

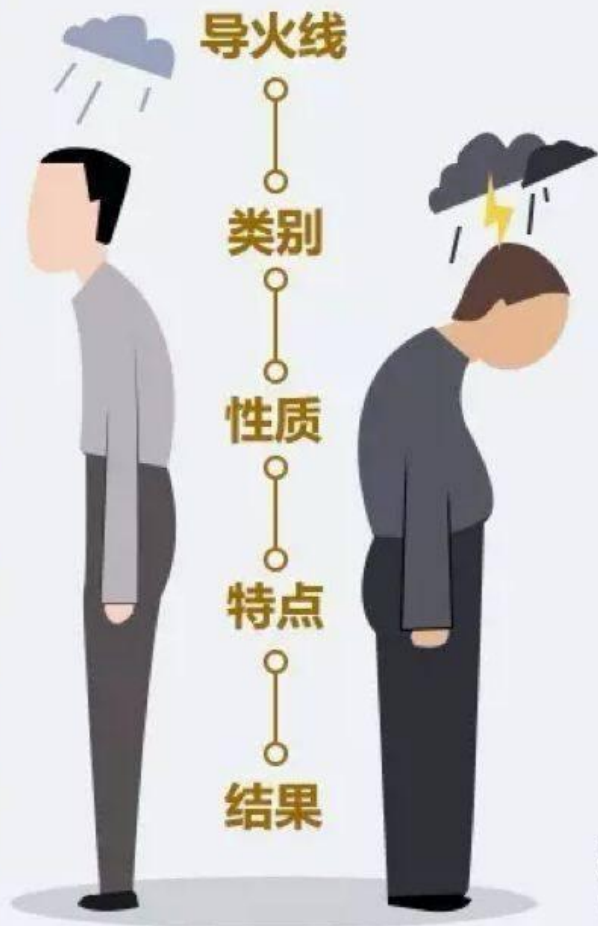


甚麼是抑鬱症

- 抑鬱不等於抑鬱症



抑郁



抑郁症



影响睡眠、饮食
工作，无法正常
生活，了无生趣
自残、自杀

抑鬱：總有一個係左近？

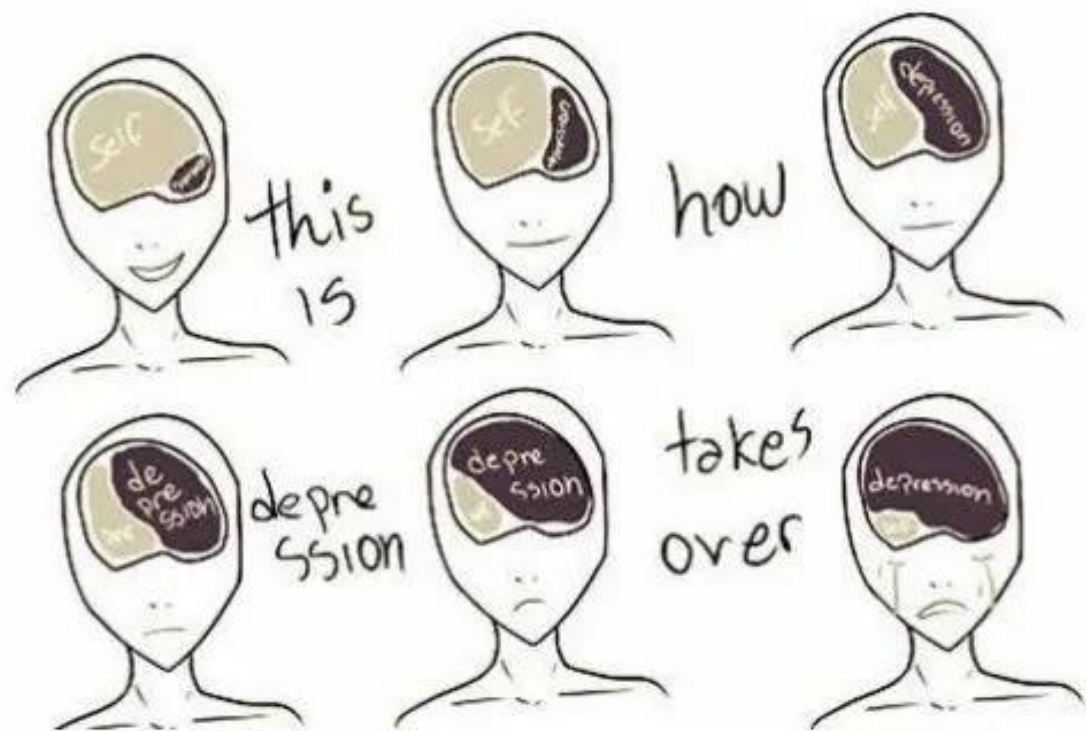
- 據世衛統計，全球成年人中5%是抑鬱症患者。
- 根據醫管局數字，本港22-23年度有六萬六千人確診患上抑鬱症，較兩年前上升兩成。
- 抑鬱症是一種常見及嚴重的疾病，它會導致各種情緒和身體問題，影響人的感受、思考方式和行為方式。



- 抑鬱會讓人感覺悲傷，對曾經喜歡的活動失去興趣，嚴重的情況下，患者會出現自殘行為甚至自殺。
- 研究數據發現女性比男性更容易患抑鬱症——三分之一的女性在一生中會經歷一次嚴重的抑鬱症。
- 而當父母患有抑鬱症時，遺傳的可能性高達 40%。

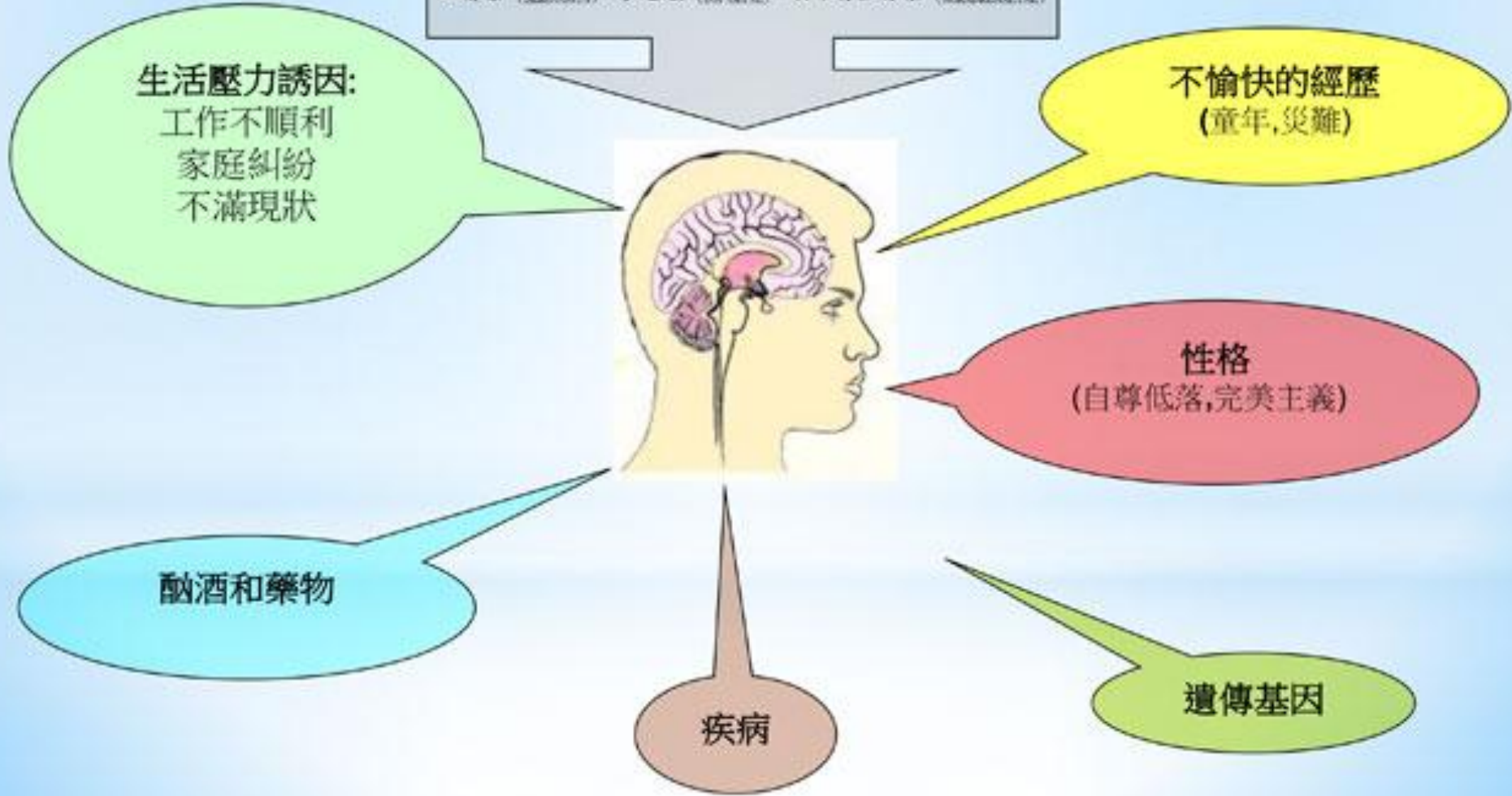


生活中的重大不幸事件有可能導致抑鬱，要注意是否有長時間（兩周以上）對曾經喜愛的活動失去興趣，明顯的體重變化，是否覺得生無可戀有自殺的想法，這些都是抑鬱症的警號。



抑鬱症的成因

腦神經傳導物質失調
血清素 (SEROTONIN)、多巴胺 (DOPAMINE)、去甲腎上腺素 (NORADRENALINE)



時常不開心，是不是代表有抑鬱症？



你有沒有「中箭」呢？

評估哀傷的程度

- 根據美國精神學會《診斷及統計手冊》，抑鬱症的診斷標準為：曾經兩星期差不多大部分時間出現五項或以上的徵狀(必須包括第一或第二項)：
 - 幾乎對所有活動失去興趣
 - 幾乎每天都感到情緒憂鬱
 - 食慾或體重驟降或驟升，但非刻意減肥或增肥
 - 幾乎每天都失眠或嗜睡

- 行動或說話比平時遲滯或激動
- 幾乎每天都感到疲累或失去動力
- 專注力、思考力或決斷力減退
- 幾乎每天都覺得自我價值低或有過份的罪疚感
- 反覆想到死亡、重覆出現無特別計劃的自殺意念、甚至曾嘗試自殺或已有實行自殺的計劃

抑鬱症的介入和治療

能夠提供協助的專業人士：

- 普通科醫生及精神科醫生
- 心理治療：臨床心理學家或輔導員
- 社工、精神科護士和職業治療師



生活方式與輔助療法

- 運動
- 自助書籍
- 網上學習
- 增加參與愉快康樂活動
- 恆常有規律的生活
- 與人連結，不要離開群體



你曾聽過或講過嗎？

- 「唔好唔開心啦！」
- 「埃塞俄比亞啲人面對饑荒仲慘啦！」
- 「喊係解決唔到問題！」
- 「係咁架啦，睇開啲啦！」
- 「有咩好唔開心啊？」
- 「我細個仲捱得辛苦啦！」



不要對憂鬱症患者這樣說！

別想太多拉~



像是
「患者自己想太多」。

很多人
比你還慘耶。



像是
「患者的問題不是問題」。

希望你也可以
恢復正常。



「正常」相關字眼，
像是在說患者「不正常」。

會這樣是因為
你不惜福。



和惜福無關。激將法因人而異，
此法對患者太強烈。



你不是一個人，我會陪著你

雖然我憂鬱，但我不孤僻，其實我害怕
孤單的感覺，如果有人能陪著我、和我
說說話，我會更有安全感。



甚麼是焦慮症(Anxiety Disorder)？

焦慮是人類正常的情緒反應，多數人在某些情況都會感到焦慮、緊張或不安，像是大考前、工作遇到麻煩、或是做重大決定時，都會有這種情緒。但是過度地焦慮，則可能演變成焦慮症(Anxiety disorder)，對患者產生極大的壓力，嚴重甚至會失去正常生活的能力。



這些不適可能是焦慮害的！

6種**焦慮症**帶來的生理症狀

身心症

- 腸易激綜合症
- 偏頭痛
- 疑病症

1. 心跳加快

皮質醇和腎上腺素激增
血壓與心率增加

2. 緊繃疼痛

神經密集的下背、
頸部緊繃而疼痛

3. 呼吸急促

心跳升快連帶
影響呼吸頻率

4. 冒冷汗

壓力觸發戰逃生理
反應，使人冒冷汗

5. 噁心與消化不良

激素影響腸道甚劇
情緒失衡易致不適

6. 便秘或腹瀉

情緒壓力影響，
內分泌紊亂所致

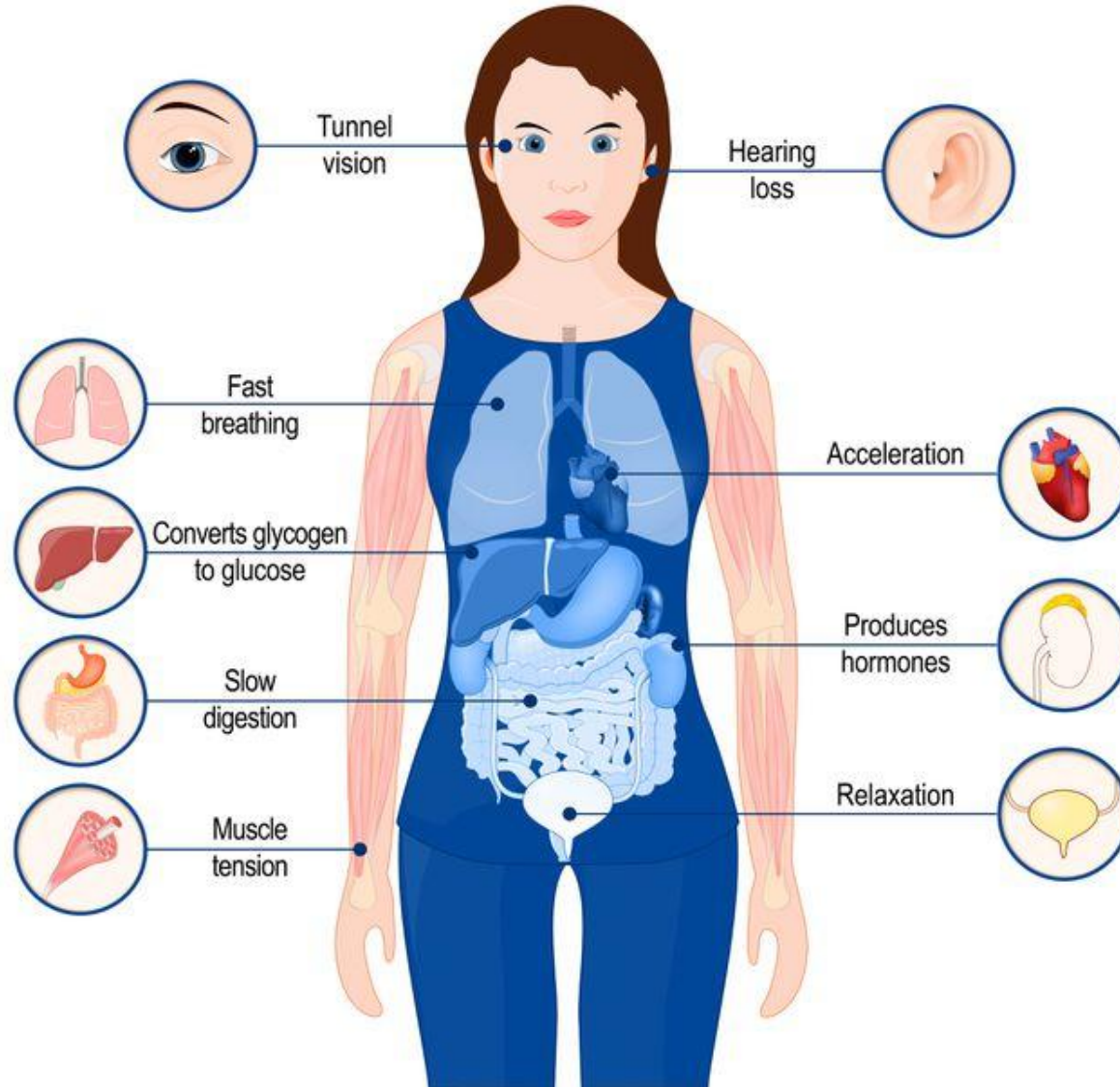


焦慮與生理基制

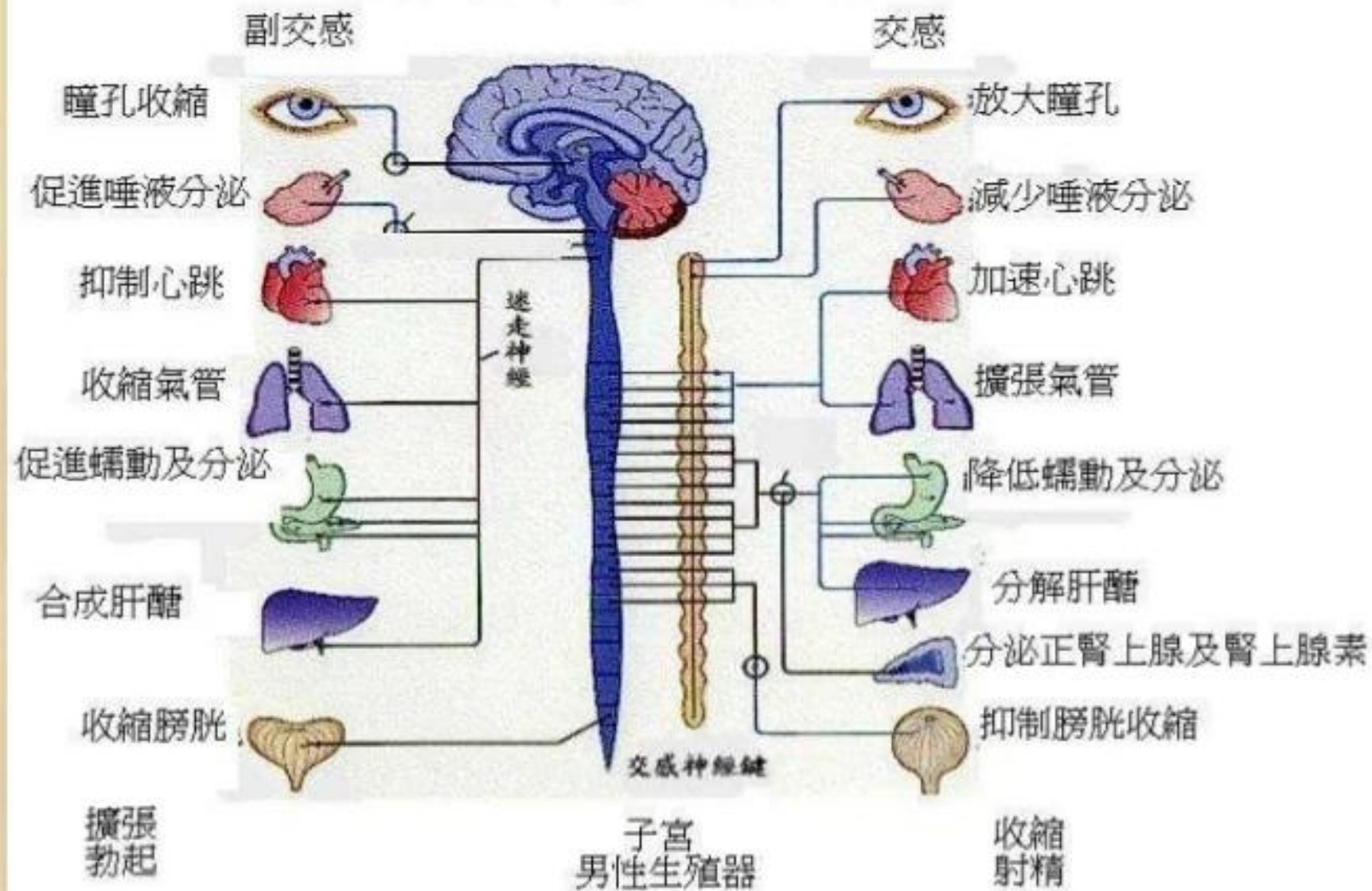
- 當人面對壓力的反應
- 三個模式：打架、逃跑、僵硬反應



Fight-or-flight response



自律神經系統功能圖



焦慮症主要有以下六種類型：

1.恐慌症(Panic disorder) 典型症狀為「恐慌發作」(Panic attack)，患者會突然開始緊張、害怕和感到焦慮，並且沒有預兆，可能伴有冒汗、胸痛、心悸或窒息感等症狀，且通常10~30分鐘後就突然消失。



2.恐懼症(Phobia) 患者會對某些事物或情境，產生持續且強烈的恐懼，雖知道自己反應過度，但還是難以控制，常見的恐懼症包括：幽閉恐懼症(Claustrophobia)、密集恐懼症(Trypophobia)、懼高症(Acrophobia)。



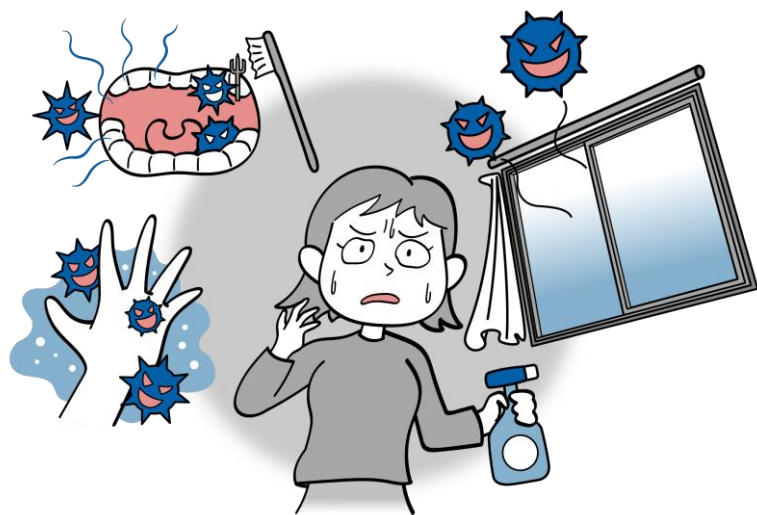
3. 社交恐懼症(Social anxiety disorder, SAD) 可能由於過去不好的社交經驗引起，患者會過度擔心自己的人際關係，很在意他人的眼光，怕被嘲笑，因而對自己造成龐大壓力，並出現逃避社交的行為。



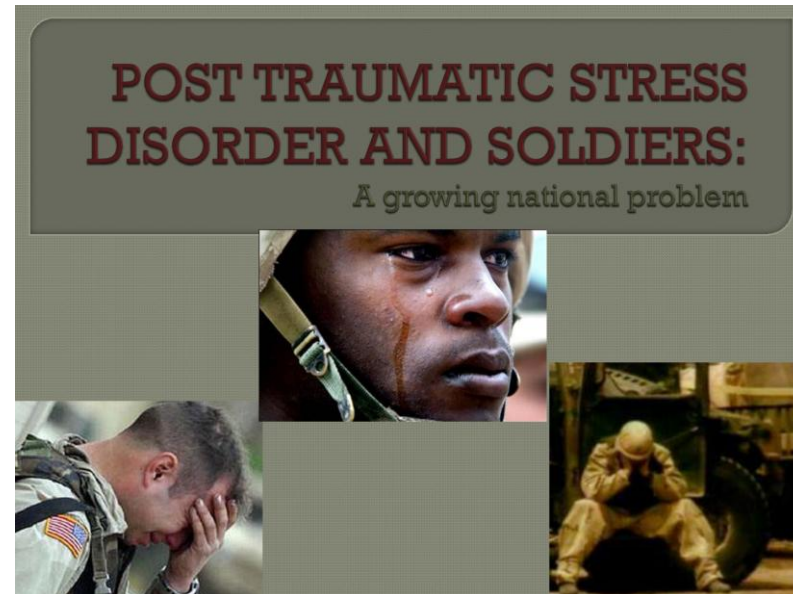
4.廣泛性焦慮症(Generalized anxiety disorder, GAD) 不論大小事，患者都會擔心過度，或出現緊張兮兮情形，常會造成睡眠障礙、頭痛、心悸等症狀，但患者常不認為有此情形，所以診斷困難。



5.強迫症(Obsessive-Compulsive Disorder, OCD) 患者會無法控制地一直重複某些行為，其原因可能如同恐懼症，對某些事過分擔心和焦慮，但強迫症患者會透過重複性行為，來降低焦慮。例如：因太害怕細菌，而一直反覆洗手。



6.創傷後壓力症候群(Post-traumatic stress disorder , PTSD)
歷經重大創傷後，對特定情況仍有陰影，例如：嚴重受傷、性侵、摯愛意外死亡、目睹死亡或親身經歷瀕死經驗。發作時會有病態式的害怕和無助感，也有可能會逃避或情緒麻木。



創傷後壓力症候群(PTSD) 是如何發生的？

PTSD 多數是因為…
直接/間接經歷或目睹創傷事件而引發

例如：戰爭、天然或人為災難、綁架、
兇殺、嚴重身體傷害、虐待、性暴力…等

根據研究…

9.2% 受創民眾會發生 PTSD
而性侵/戰爭/監禁/屠殺倖存者
盛行率更高達 33~50%



經歷重大創傷後，短時間內可能出現回憶創傷事件、
惡夢、嚴重焦慮…等狀況是人之常情，但如果你：

- 1 症狀持續惡化
- 2 持續了幾個月甚至幾年
- 3 影響到日常工作與社會功能

就有可能罹患了 PTSD

建議尋求心理或精神科專業的協助
幫助自己從創傷事件中恢復



實際診斷還是以專業醫療

為什麼焦慮導致抑鬱？

- 幾乎一半的抑鬱症患者也同時有焦慮問題。
- 焦慮症不僅僅是緊張和擔憂。它可以引起患者對某些事物極度恐懼，這些事物對普通人可能非常正常。雖然許多焦慮症患者明白想法是不合理的，但他們仍然無法阻止這些想法。
- 這是一個循環：當你焦慮的時候，你往往會對一些擔心的事情或一些問題充滿某種負面想法，感覺不好。然後，你會覺得自己是個失敗者，繼而陷入抑鬱中。

焦慮症的治療

- **藥物治療**：抗憂鬱劑(Antidepressant)、或其他抗焦慮藥物，都能用來治療焦慮症。
- **心理治療**：心理治療(Psychotherapy)是指專業的精神科醫師，或心理治療師，透過對話同時了解並應對其疾病。

非理性信念的三大特征

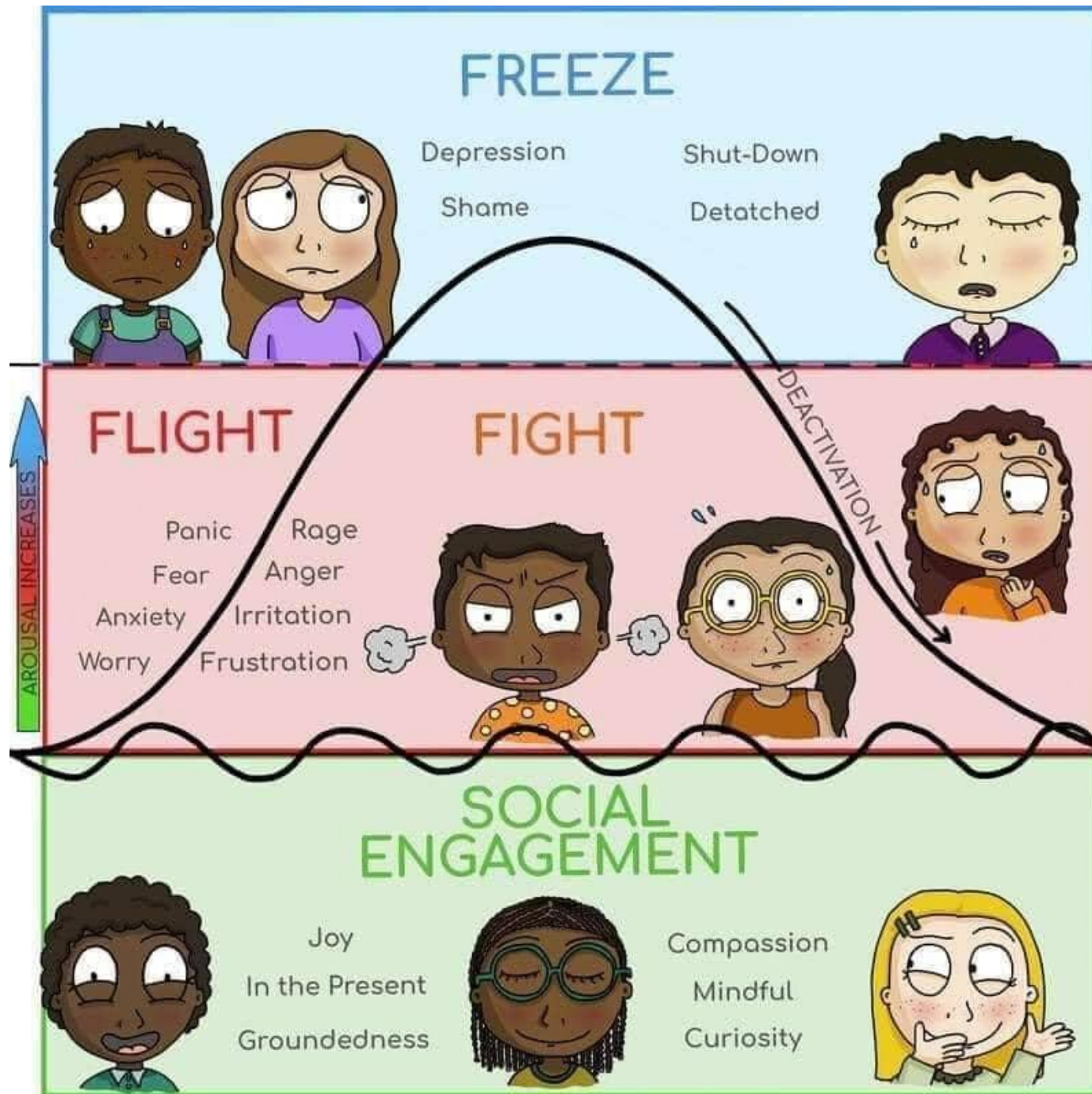
绝对化要求（必须、就应该）

- 我必须
- 他（她）必须
- 事情必须

过分概括化（以偏概全）

对自己的片面认识
对他人的片面认识

糟糕之极（夸大后果）



放鬆練習



操練有信仰向度的放鬆練習

- 常在主的愛裡
- 覺察上主的同在
- 祂慈愛、溫柔的眼常凝望著我，叫我心裡得著平靜安穩
- 默默在上主面前安頓下來

全然安歇
Resting in Him





情緒軟弱的屬靈意義

1. **情緒是神給人的禮物**：人會有開心、哀傷、恐懼、憤怒、厭惡，都是人的基本情緒，但當面對重重打擊，不能承載，我們的情緒就會生病。
2. **情緒生病讓我們知道自己的有限**：我們不過是人，是受造物，並非神，惟有神是創造主，祂是我們生命的主宰，也是我惟一的倚靠。
3. **苦難(身體生病或情緒生病)邀請我要再次檢視生命**：是一個個人成長、關係成長的契機，可以是一個化了裝的祝福。
4. **同是天涯同落人**：我們都被呼召成為受傷的同行者，因我們經歷過生命的破碎，就能同理身邊同是心靈、身體破碎的人。

Q & A

