

# 醫生活話你知道 抑鬱誤解忌諱



精神科專科 張漢奇醫生

■ 抑鬱症患者往往情緒低落。

近月接二連三出現因為精神健康問題而輕生個案，而且坊間對精神病仍有較多誤解和忌諱；因此，這次邀請精神科專科醫生張漢奇分享未必能改善抑鬱症病情的原因。張漢奇提醒，假如懷疑自己或朋友患上抑鬱症，建議向精神科醫生、臨床心理學家等，尋求專業評估及治療。

張漢奇表示，純粹靠身邊人的關心未必能改善抑鬱症病情，「從醫學上看，抑鬱症的成因和腦部傳遞物質失調有關，屬於內分泌問題，和其他內分泌問題一樣，可以透過藥物平衡內分泌，只要腦內分泌調和，病情便會改善。當然，病人本身的抗逆能力，身邊有否人關心等，都對抑鬱症的康復有影響，但關鍵始終是準確診斷及按醫生指示接受治療，包括藥物或心理治療。」然而，說法似乎簡單，但坊間對精神病仍有較多誤解和忌諱，而種種誤解和忌諱都有機會影響病人及時得到適當治療：

## 誤解1. 生活美滿無可能患病

原來生活很美滿，沒有特別的重大經歷，其實都可以有抑鬱症的。張漢奇說：「正如前面所說，醫學上相信抑鬱症可能和腦部傳遞物質失調有關，即患者開心、不開心，是取決於腦內的傳遞物質，和現實生活是否美滿無關。腦內傳遞物質失調，自然就有情緒起落，並且有機會有抑鬱症。」

## 誤解2. 女性患抑鬱代表脆弱

「抑鬱症絕不代表個人比較脆弱，正如剛才所說，抑鬱症是一個內分泌的問題，若病人有內分泌問題卻被批評為脆弱，當然不合理。至於女性患抑鬱症比率較高，可能和荷爾蒙、遺傳因素等有關，而不是代表女性脆弱。」張漢奇說。

## 誤解3. 會自行痊癒不需服藥

臨床所見，輕中度的抑鬱症，若由臨床心理學家或精神科醫生進行心理治療，病情一般都可以有進步，不一定要服藥，但服藥一般見效會較快。但若完全不處理，不見醫生，不服藥，不接受心理治療，即使輕中度的抑鬱症也不會自行改善，反而病人的情緒會持續低落，對生活帶來很大影響。

原來不少人對於自己患抑鬱症十分忌諱，因此當出現抑鬱症症狀，就會覺得自己只是長期工作壓力、家庭壓力大，所以心情欠佳，睡眠也受影響，連帶去街、打牌、打波等都變得沒興趣，並不是患抑鬱症，深信自己過一段時間便會回復正常。張漢奇指忌諱的觀念令部分病人始終不願承認自己有抑鬱症，不正面去看待，而家人也可能沒留意，所以會令部分抑鬱症個案不被察覺，更遑論得到適當治療。



## 三類方法治療抑鬱症

治療抑鬱症的主要方法包括心理治療、藥物治療及合併治療。

### 方法1: 心理治療

心理治療指，臨床研究顯示，「認知行為治療法」及「人際關係治療法」都能有效地幫助患上輕度至中度抑鬱症的兒童及青少年，前者主要透過啟發患有抑鬱症的兒童/青少年了解自己的情緒、身體反應、想法、及行為的互動關係及影響；運用多角度思考模式及行為體驗，協助他們如何面對及處理困擾的難題，走出抑鬱的漩渦。後者則透過提升溝通技巧，協助患有抑鬱症的兒童/青少年處理受困擾的人際關係。

### 方法2: 藥物治療

患有嚴重抑鬱的兒童/青少年，需接受精神科醫生的專業評估及治療，透過服用適當的抗抑鬱藥，紓緩情緒；

### 方法3: 合併治療

臨床研究顯示，患有抑鬱症的兒童/青少年若同時接受「認知行為治療法」、「人際關係治療法」及藥物治療，更能有效地幫助他們緩和抑鬱的感覺。



■ 如懷疑患上抑鬱症，宜及早尋求專業評估及治療。

## 近一成中學生曾想自殘 女性比率高



■ 童軍知友社公布「中學生精神健康問卷調查」結果。

香港童軍總會童軍知友社公布「中學生精神健康問卷調查」結果。顯示香港有近一成受訪中學生有自我傷害的念頭，其中八成不會與朋友或家長分享；過半數的中學生感受到不同程度情緒困擾，其中有約七成中學生感到焦慮、容易苦惱或動怒、抑鬱與自卑。

童軍知友社於今年第三季，進行了一項「中學生精神健康問卷調查」，運用簡式健康量表（BSRS-5）作為問卷主體，分別於社區及42所中

學，以隨機抽樣方法，邀請中一至六的中學生填寫問卷，了解他們的精神健康狀況，合共收回有效問卷2,005份。調查結果顯示，受訪中學生中，有近一成在過去一個月內，曾有自我傷害的念頭；而女性的問題又比男性嚴重，女性有自我傷害念頭者的百分率高達16%，而男性則有約7%。整體而言，有37.42%受訪青少年，主觀認為他人對減低自己的精神健康或自我傷害問題，並無太大幫助，甚至完全無幫助。

童軍知友社總監陳立基表示，由調查結果顯示，香港青少年潛藏的自我傷害意圖，已經相當嚴峻。童軍知友社促請政府當局，須正視青少年的精神健康危機；而父母、老師、同學和朋輩，都應該主動關懷身邊的青少年。童軍知友社一直相信青少年精神健康與其成長有莫大關係，故推出「友善社區—SOUL Keeper精神健康守護者」計劃，推廣關注青少年精神健康的訊息，以達至「及早辨識青少年情緒需要/危機，以達至及早介入並加以支援」。及早辨識其情緒需要，作出轉介及支援，以避免香港青少年的精神健康問題進一步惡化。