



**張**漢奇表示，暫時所知，躁鬱症的起因可能和家族遺傳有關，若家族中有人曾經確診這個病，其他家庭成員便應多點留心。患者會出現躁狂和抑鬱兩種極端情緒。當病人情緒高漲的時候，會表現得很有自信心，充滿活力，甚至不需睡覺也精神亢奮，腦子轉得特別快，同時也會做出一些比較衝動的事情。在抑鬱發作期間，情緒則持續低落，對事物失去興趣，悲觀絕望，缺乏動力。無論過度高漲或低落的情緒都會影響他們的思想及行為，並破壞正常生活，甚至成為職場上不受歡迎的人物。



精神科專科醫生  
張漢奇

上述說的腦子轉得快和充滿活力對工作或有正面幫助。然而，對於需要和他合作的人來說，就是另一回事。的確，若和他在同一個團隊工作，當他情緒高漲時，或會覺得其他人工作太慢，自己這麼出色，感覺其他人是「豬隊友」。他開會時可能會不停講自己的大計，但大家都知道他那些是無法實行的空想。而當患者處於抑鬱狀態，情緒會持續低落，他們可能會喪失興趣及感受快樂的能力，經常感到疲倦乃至出現睡眠失調，令他們難以應付日常生活及工作。這些情況下，大家自然難於協調工作。

### 患者情緒高漲 切記不要爭論

比較極端的患者，有時基於情緒過度亢奮，會容易憤怒，容易激動，因而經常會大聲斥責別人。同事即使知道他的情緒有問題，也往往忍不住回罵。團隊難以運作怎麼辦呢？張漢奇認為，面對雙相情緒障礙患者情緒比較高漲時，切記不要和他爭論或講道理，因為若其他同事不忿氣與他爭論，他只會更加亢奮，覺得你們挑戰他。即使大家平心靜氣討論，也未必會有什麼結果，因為患者是很難講服的。基本上雙相情緒障礙是一個病，要靠見醫生診斷，接受治療，才可以將情緒平復。

或許有人覺得，既然他妨礙工作，「炒了他」豈不就解決問題？對於管理層或團隊而言或會有即時幫助，但對病人本身則可能落井下石，如果患者突然被公司解僱，他當然會有壓力，或令他情緒更激動，他會覺得自己明明表現出色卻被人解僱。但要注意，最終結果不一定是令他情緒低落，反而可

能仍然高漲，覺得自己一點也不怕，去其他地方一定會找到更好的工作等等，高漲的情緒或進一步將其病情推向極端。

### 治療靠藥物 減情緒起落

若經診斷證實患上雙相情緒障礙，治療主要還是靠藥物，包括情緒穩定劑，可以平衡他腦內的分泌，服食後在很短時間內就會鎮靜下來，情緒不會那麼高漲。此外，有時會配合藥物使用的治療方法還包括抗抑鬱藥、心理治療包括認知行為治療、人際關係療法等等。而建立健康及有規律的生活習慣及定時服藥，可以穩定病人的情緒及改善生活質素。

張漢奇建議病人持續服食情緒穩定劑一段時間，希望可以減少情緒的起和落，如果能夠長時間維持情緒穩定，對病人已經幫助很大。但始終因為和家族遺傳有關，所以很難說可以百分之百斷尾。

若發現身邊親人或朋友有躁鬱症狀（見附表），應及早尋求專業人士的幫助，有機會避免或緩解發作的程度。

種不同的極端，有時會情緒高漲，有時卻會情緒極之低落，亦即躁狂和抑鬱，不受歡迎的人物。到底躁鬱症對患者的影響有多大？適逢每年的3月30日為世界雙相情緒障礙日，小編邀請精神科專科醫生張漢奇講解躁鬱症的成因、治療和緩解方法，好讓大家可以幫助身邊懷疑患上此病的親朋或同事。

# 躁鬱症在職場 解析相處之道

## 躁狂與抑鬱症狀一覽

躁狂		抑鬱	
情緒不正常且持續地高漲、狂妄自大，或者容易動怒。	情緒	持續的情緒低落，喪失興趣及感受快樂的能力。	
滿腦子新奇刺激的主意，覺得自己比其他人出眾及重要	思想	不合理地過度自責和內疚感，覺得生活無希望，產生自殺念頭。	
精力充沛，不能或不願意去睡。性慾增強。	生理	常感疲倦，食慾大減或暴增。或睡眠困難或嗜睡問題。	
說話很快，其他人難以打斷他的說話。	行為	不再做以前喜歡做的事。語速、思考、動作變慢。	



■患者需要見醫生及接受治療才可平復情緒。



■大家應多啲鼓勵患者參加社交活動，例如行山。

## 紓緩小貼士 支持最重要

- 多聆聽支持：患者需要家人朋友的支持，可耐心聆聽他們的感受，而不止是單方面說教。
- 避免衝突：病發時，患者或變得衝動和易怒，家人應意識到這是症狀的一部分，冷靜應對。
- 留意情緒變化：尤其是轉向「躁狂」發作的跡象，如睡眠變少、話語變多、行事更加衝動等。
- 規律生活：予患者一個安寧舒適的生活環境，並盡量安排患者過有規律的生活。
- 鼓勵社交：鼓勵患者有一定程度的社交接觸，參與社交活動，保持與投緣或感覺良好的人接觸。

資訊來源：精神健康諮詢委員會