

擺盪於高峰低谷的情緒～淺談躁鬱

撰文／王煒萱

什麼是「躁鬱症」？

躁鬱症（Bipolar Disorder）全名為「躁狂抑鬱症」，患者的情緒變化將不定期擺盪於「躁」和「鬱」之間，且其所經歷到的情緒強度更高與持續時間較常人更持久，故又稱之為「雙相情緒障礙症」。然而，並非罹患了躁鬱症就是每天都處於這樣的極端情緒狀態，會因為自身的「躁」和「鬱」發作的頻率與持續程度而有所不同。

大抵而言，躁鬱症主要可以分為四大類型，分別是第一型雙相情緒障礙（Bipolar I Disorder）、第二型雙相型情緒障礙（Bipolar II Disorder）、循環型情緒障礙（Cyclothymic Disorder）、其他註明型（涵蓋物質/醫藥引發、身體病況引發、其他特定/非特定情緒所引發）。其中，最為常見的類型為前兩種，區別在於「躁」的程度。

第一型躁鬱症的特徵在於「狂躁」，又稱為「躁症發作（Manic Episode）」持續至少一週，臨床表徵可分為幾個層面來看：

- 一、在心理層面可能出現自尊膨脹或誇大（grandiosity），認為自己無所不能，通常伴隨著不尋常的誇大妄想。
- 二、在情緒與思維方面可能會出現情緒高昂或易怒、意念飛躍且思緒急速奔馳，並且難以集中注意力，伴隨著說話滔滔不絕，在短時間暴增的想法與話量傾瀉而出，近似於情緒高度亢奮極度「High」的狀態。
- 三、在生理方面可能出現睡眠需求驟降，甚至一天睡三個小時以下就足夠，卻彷彿有用不完的體力與精力。
- 四、在行動方面可能出現行為作風大膽、做出危險行為、不斷進行目標導向的活動、過度參與可能有痛苦結果的活動，例如：衝動購物（買好幾棟房子、車子）、貿然投資、飆車。

而在「鬱期發作（Major Depressive Episode, MDE）」時其主要臨床表徵為憂鬱情緒（repressed mood）、失去興趣或愉悅感（loss of interest or pleasure）；並且在兩週內出現以下幾個重要病徵致使其功能損害，造成當事人生活、社交、職業或其他重要功能的損害，但無法歸因於某一物質或另一身體病況的生理效應（APA, 2013）：

- 一、在情緒方面可明顯觀察到持續的情緒低落，此時期所產生的悲傷涵蓋空虛和失落。
- 二、在生理方面可能伴隨體重明顯減輕或增加、食慾減少或增加，幾乎每天失眠或嗜睡，

表現出來可能是精神激動或遲緩，甚至是疲倦或無精打采，亦可能致使其專注力和思考能力降低而難以做決定。

三、在思考與想法方面，當事人還會自認無價值感或過度不恰當的罪惡感，甚至可能反覆想到死亡而有自殺意念、舉動或具體計畫。

第二型躁鬱症須符合至少一次持續四天的「輕躁發作」且伴隨一次以上的重鬱發作，相較狂躁的混亂，輕躁時看起來很有活力、歡樂、自信和樂觀，可能有高效率且創造力完成不錯的作品或工作水準，這種充滿能量的錯覺甚至讓當事人感覺美好，且發作時並未嚴重到影響其社交、工作或生活，致使當事人更容易缺乏病識感。若將狂躁比喻為溢出杯子的水，輕躁更像是水面稍高於杯緣卻未溢出的水，隨時都有可能惡化為狂躁。

可能的成因？

夏一新醫師（2017）認為誘發、維持或惡化躁鬱症症狀的因素須從精神醫學的「生理—心理—社會」模式來綜合考量先天遺傳與後天環境的交互影響：生理層面（遺傳基因、腦內傳導物質失序、氣質、生產懷孕、生物體質等）、心理層面（心理素質、人格特質、壓力因應型態、童年創傷等）、社會因素（生活壓力事件、家庭背景、教育、環境、社會文化等），但不意味著具備這些條件必然會罹患躁鬱症。

許添盛醫師則主張躁症是來自壓抑的負面能量，並從不少案例中發現躁症發作是當事人為了宣洩那些被壓抑埋沒的情緒、滿足長年匱乏的渴望而發展出的投射行為（許添盛與齊世芳，2015）。

我們可以做什麼？

若發現自己或親友疑似符合上述情況，除了陪伴與支持外，在生活層面亦可做出以下改變（夏一新，2017）：

- 一、**調整作息**：生活作息不規律往往是造成情緒失控的元凶之一，因此盡可能避免熬夜，保持充足且穩定的睡眠是健康生活的關鍵所在。
- 二、**思考自己與壓力源的關係**：過度的壓力容易使情緒調節失控，給自己一些時間和空間，好好思考各壓力源帶給自己的影響，以及如何因應可以有效減緩。
- 三、**留意生活層面中各種「失去」**：失去健康、失戀、失敗、失能、失財、失親等都會造成輕重不一的壓力，必要時尋求親友支持陪伴或專業的幫助。

- 四、**調整飲食**：除了定時、定量、用餐時專注之外，均衡飲食的營養也不可或缺，多吃五穀雜糧、注意鹽分/糖分/蛋白質的攝取量，少吃高脂肪/高膽固醇/高熱量為原則。
- 五、**培養適量運動的習慣**：在留意體能、補充水分與適度休息的前提下從事有氧運動不僅能鍛鍊健康的體魄、增加抗壓性，更能使心情愉快。
- 六、**尋覓合適的舒壓方法**：例如：瑜珈、腹式呼吸、漸進式放鬆法、精油薰香療法、泡澡，或其他適合的放鬆方法，帶給自己放鬆、舒服和正向情緒。

也建議應積極就醫尋求專業的幫助，若是確定罹患躁鬱症則須配合藥物治療以控制病情，另可輔以心理諮商治療。夏一新醫師（2017）言明沒有受到適當治療的躁鬱症患者，可能喪失 14 年的工作能力及至少 12 年的健康，若能及早發現與治療，將能有效減緩病況且逐漸邁向康復之路。

參考文獻

- 夏一新（2017）：《躁鬱狂潮：改變心情，迎向美好人生》。健行文化。
- 許添盛、齊世芳（2015）：《躁鬱症跟你想的不一樣：情感性疾患的身心靈整合療法》。賽斯文化。
- American Psychiatric Association（2013）：《DSM-5 精神疾病診斷準則手冊》。（台灣精神醫學會譯）。合記圖書。