**評估情緒健康**

第一部分：消除對情緒病的誤解

香港精神健康調查顯示本地情緒病患病率為13.3%，最常見是混合焦慮抑鬱症(6.9%)、廣泛性焦慮症(4.2%)及抑鬱症(2.9%)。受情緒病困擾者為數不少，但大眾對情緒病的認知不深，對情緒病存在許多誤解，例如以為抑鬱症病人動力低下是因為軟弱、偷懶、無責任感，覺得他們想開點就會好，不應自尋煩惱。這些負面標籤除加深患者孤立與不被理解的感受，還阻礙他們主動求診，延誤復元進度。

以下是有關情緒病的常見問題與解答，希望讓大家初步了解這個病，對患者多一分理解與包容。

**一、情緒病與情緒低落有沒有分別？**

因不愉快事件而情緒低落是正常反應，一般會隨着事件過去或想法逆轉而逐漸減退。情緒病並非偶然的心情低落，而是當事人調節情緒的生理機制失衡，難以自控情緒，持續影響身心健康和日常生活，常見包括抑鬱症、躁鬱症和焦慮症等，需要接受治療。

**二、每個情緒病人情況都一樣嗎？**

不同情緒病的病徵各異，例如抑鬱症患者長時間心情低落、缺乏動力、自我價值低，而躁鬱症病人則徘徊於高度亢奮和憂鬱低沉之間。即使被確診同一病症，患者之間的表現也有差異，不能一概而論，請別作過度比較，例如說「那人跟你一樣有抑鬱症，人家仍天天如常上班，你卻不找工作！」以免刺傷患者的心。

**三、情緒病人會否失控攻擊他人？**

情緒病患者的攻擊性不會高於一般人，其實比起攻擊他人，他們更大機會因強烈罪疚感與自我價值低而傷害自己。

**四、情緒病是心病，只要看開點、想通了就會好吧？**

情緒病患者因思維模式受影響，常不由自主地出現負面想法，屬病徵之一，叫他們看開點就如叫腳受傷的人走快些一樣無理。

**五、患者是否因為個性軟弱才患情緒病？**

任何人都有可能患情緒病，每位患者的個性都不一樣。有些人本身非常堅強，能承受比別人更多的壓力，但基於複雜的生理及心理因素導致情緒病發，非因某種性格特質致病。

**六、情緒病靠意志力會不會好？**

意志力對治療任何疾病都很重要，但情緒病涉及腦部化學傳遞物質分泌失衡，影響情緒調節，單靠意志力未必會好。意志力強大的患者可維持表面正常較長時間，若因此延誤治療，反令病情惡化。

**七、情緒病有機會康復嗎？**

透過適當的心理與藥物治療、壓力源與環境轉變、患者持之以恆地學習調適身心，加上同行者以合宜方式支援，患者有很大機會復元。療癒需要時間，病人和同行者要耐心面對。

**八、情緒病患者的身邊人需要全天候陪伴患者嗎？**

每個人都有自己的生活，很難每分每秒陪伴患者左右，介入過多會為彼此帶來壓力，缺乏喘息的空間。同行者只需提供適度的陪伴，讓患者感到安心和被關心就可以了。假如患者在某段時間情緒較波動或有自殺風險，便需與其他家人朋友輪流密切留意其情況。

問答題

綜合本課短片內容、參考資料和你的個人經驗後，請回答以下問題：

|  |
| --- |
| **一般人對情緒病有哪些誤解？** |
| **你對情緒病曾存在甚麼誤解？** |
| **學習本課之後，你對情緒病有甚麼新的認識？** |

第二部分：情緒健康三部曲

現代人生活緊張忙碌，愈來愈多人因為無法紓解壓力而受到情緒困擾，學習解憂減壓之道極為重要。我們未必能確保自己時刻快樂，卻可以學習「情緒健康三部曲」，即覺察、表達和調適情緒，令身心更平衡健康，減輕患情緒病的風險。

**何謂覺察、表達與調適？**

|  |  |
| --- | --- |
| 覺察(Aware) | 觀察身心反應，隨時留意個人情緒變化，了解自己的情緒狀態與真實需要 |
| 表達(Express) | 透過健康方式表達情緒，例如哭泣、書寫心聲、向信賴的人傾訴心事等，讓情緒能量得以釋放與流通 |
| 調適(Regulate) | 利用具建設性的方式調整身心狀態，例如日常運動、健康飲食和培養興趣等，令身心舒適自在，增強應付壓力的能量 |

**我的情緒健康實踐計劃**

請填寫以下表格，將覺察、表達和調適情緒的三大原則融入日常生活。

|  |
| --- |
| 覺察篇：細察內心深處在說甚麼 |
| 持續探索內心感受，情緒敏感度愈高，愈能了解自己的需要，及早回應和處理累積的感覺，而不必壓抑或以激烈的方式發洩。 |
| 最近一個月令你感到快樂的事情 |  |
| 最近一個月令你感到難過的事情 |  |
| 最近一個月令你感到擔憂的事情 |  |
| 最近一個月令你感到壓力的事情 |  |

|  |
| --- |
| 表達篇：壓抑的情緒需要出口 |
| 當你累積了許多情緒，無論是獨自哭泣、找人傾訴或將心事寫下來，都有助抒發和整理情緒，清空抑壓的感受。 |
| 你對上一次哭泣是多久之前的事？哭泣的原因是甚麼？ |  |
| 寫下兩個令你感到安心的傾訴對象 |  |
| 以文字或圖畫分享一次生氣或傷心的經歷 |  |

|  |
| --- |
| 調適篇：養成平衡身心的生活習慣 |
| 建立良好生活習慣來善待自己，有助提升身心健康。你可以選擇吃得健康、睡眠充足、適量運動、培養興趣、接觸大自然、參與輕鬆愉快的活動等，增強應付壓力的能量。請在下方寫下三個善待自己的目標，並把握機會在生活中實踐。 |
| 善待自己目標一 |  |
| 善待自己目標二 |  |
| 善待自己目標三 |  |