

評估情緒健康

常見情緒病如抑鬱症和焦慮症，有別於偶然的心情低落，會令患者陷入情緒失衡狀態，影響身心健康和生活功能，需要及早覺察與治療。



面對失敗感到沮喪、為親朋離別而悲傷、為未知的前途憂慮、承受過大壓力而心累……都是正常的情緒反應。情緒低落一般會隨着事件過去或想法逆轉而減退，然而，情緒病並非指偶然的心情低落，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。

情緒病泛指以情緒困擾為主要特質的病症，當事人的心理和生活功能同時出現障礙，常見包括抑鬱症、躁鬱症和焦慮症等，每種病症的特徵都不同。抑鬱症患者對日常生活失去興趣和動力，覺得無法快樂起來，胃口和睡眠質量受影響，出現自毀念頭甚至行動。躁鬱症又稱兩極性情緒病，抑鬱與躁狂症狀輪番出現。陷入鬱期時悶悶不樂、行動遲緩、沉默寡言、容易哭泣；進入躁期時則表現得過分活躍、亢奮多話和易怒等，情緒起伏甚大。

焦慮症也是普遍的情緒病，可細分為廣泛性焦慮症、分離焦慮症、社交焦慮症與特殊恐懼症。一般人可能因為面對壓力或危險而焦慮，例如坐飛機遇上氣流，想起飛機失事的報導，自不免有點擔憂安危，航行回復穩定後，心情自然平復下來。焦慮症患者的恐慌程度則與事件的刺激程度不符，無法控制身心反應，可能呼吸困難、窒息、全身顫抖，甚至因過分擔憂而不敢外出等。

後頁將更詳盡地列舉各種常見情緒病的症狀，我們要懂得分辨普通情緒低落與情緒病，當覺察到自己身心狀態不尋常，便應及早尋求專業意見，了解是否接受進一步的評估治療。

常見情緒病簡介

以下根據精神病診斷與統計手冊第五版（DSM-V）的資訊及我們前線社工同事的經驗，列舉數種常見情緒病的徵狀和個案，有助覺察自身情況。這些資料只供參考，出現徵狀不代表就是患了情緒病，無須過分擔心，可尋求專業意見，作進一步的評估。

抑鬱症

抑鬱症患者除了持續情緒低落，還會感到無望、無助、無價值，偶爾無法自控地出現自殺念頭與計劃。

主要徵狀

連續兩星期幾乎每日出現下列五項或以上的徵狀，而當中包括第一或第二項：

1. 情緒極度低落
2. 對大部分活動失去興趣
3. 食慾或體重明顯轉變
4. 失眠或嗜睡
5. 說話或行動遲緩
6. 疲倦和沒有動力
7. 懷疑自我價值或強烈自責
8. 思考及專注力下降
9. 重複有自殺念頭或計劃行動

抑鬱症個案

嘉倩近月在校內常無故嘆氣和流淚，自己也說不出原因，就是心中極度鬱悶，無法高興起來。溫習時她發現自己一個字也記不入腦，成績大倒退。往日愛結伴玩樂的她，一再拒絕同學邀約或答應後失約，她不是故意的，但真的沒有動力。嘉倩覺得自己很沒用，不配擁有朋友和幸福。

躁鬱症

一段時間內出現抑鬱與躁狂兩種極端情緒變化，分為躁期和鬱期。處於躁期階段的患者會極度亢奮、精力充沛、說話過多；到了鬱期就變得情緒低落、缺乏動力（請參考抑鬱症徵狀）。

躁期*主要徵狀

1. 出現異常及持續的高漲、亢奮或暴躁情緒
2. 自信膨脹，表現自大
3. 睡眠需要減少
4. 說話增多、語速加快
5. 思想快速跳躍，滿腦主意
6. 難以專注，容易分心
7. 精力旺盛，停不下來
8. 參與危險或後果負面的活動（如瘋狂購物、酗酒）

*躁期又分輕躁與躁狂，兩者徵狀相似，但前者尚未至於嚴重影響生活和社交，而後者會出現失控狀況，甚至妄想、有幻覺、傷害自己與他人。

躁鬱症個案

安仔向來表現低調安靜，最近性情大變，常在公司四處找人聊天，下班後傳大段與工作無關訊息予不相熟同事，直到深夜仍不消停。昨午他興奮地表示要請全公司吃自助午餐，一時說要去街市買海鮮，隨即又改變主意，最終訂了八個同款薄餅，付款時發現不夠現金，要問同事借錢。翌日安仔再度提出請大家吃飯時被婉拒，他激動地質問同事是否看不起他……

廣泛性焦慮症

患者對生活中許多事情存在持續、過度與不合理的憂慮，經常預期壞事發生，即使知道自己過慮，也無法緩和情緒。患者會因此感到不適與影響日常生活，例如難以集中精神、肌肉繃緊疼痛、花很長時間做決定等。

主要徵狀

1. 經常對不同事情有過度的焦慮及擔憂
2. 至少六個月內擔憂的時間比不擔憂的長
3. 這些焦慮及擔憂難以自控
4. 以下徵狀中出現三個或以上：
 - 焦躁不安
 - 疲倦乏力
 - 難集中精神
 - 易發脾氣
 - 肌肉繃緊酸痛
 - 難以入睡
5. 這些焦慮令病人感到困擾和影響日常生活

廣泛性焦慮症個案

陳太對上司交託的任務總希望做到最好，多番檢查仍怕有錯漏，為此經常加班。她害怕自己工作表現不好會被辭退，萬一丈夫同時失業，一家人的生活便會陷入困境。同時，她擔心兒子前途堪虞，安排大量補習，催谷兒子努力向上。近日陳太和丈夫同時胃痛，食慾下降，她害怕夫妻倆患了不治之症，開始憂心治療費用會否很貴？死亡會不會很痛？以後誰來照顧兒子？令人擔憂的事太多了，陳太覺得身心俱疲……

社交焦慮症

有些生性比較害羞的朋友面對不熟悉的環境和對象時會感到緊張、尷尬和不自然，但社交焦慮症的患者會對於特定或多種社交情境感到極度焦慮和痛苦，非常在意別人的目光，害怕出醜及成為焦點，設法避開這些社交場合。

主要徵狀

1. 明顯並持續害怕一種或多種社交情境，並擔心因行為失當或顯露焦慮症狀而招致羞辱或困窘
2. 身處所懼怕的社交情境，幾乎必定引發焦慮
3. 理解自己的害怕是過度或不合理的
4. 逃避所害怕的社交情境，或者極力忍耐強烈的焦慮和痛苦
5. 逃避行為及焦慮情緒嚴重影響正常生活及社交，並為此感到困擾

社交焦慮症個案

志遠有一次在英文課上被點名答問題，他其實知道答案，站起來後卻臉紅耳赤、滿額大汗、呼吸困難、結結巴巴，不敢正視老師和同學。答題短短半分鐘，感覺如同身處無間地獄。

之後每次上英文課，志遠都覺得有人用嘲諷眼光注視自己，感到極為不安，甚至有點發冷和噁心。為免再被抽中發言，他連續幾星期的英文課前皆稱病到治療室休息。

尋求協助渠道

社會上許多人都在不同崗位上支援情緒病患者及他們的照顧者，以下簡介部分相關專業人士和服務，如自己和身邊人有需要，可進一步了解相關資訊，尋求適切的支援服務。

家庭醫生 受情緒困擾者不妨先向家庭醫生求助，他們比較了解求診者病史，可作初步建議和處方紓緩不適的藥物，並因應病人情況轉介予精神科醫生。

精神科醫生 從醫學角度診斷各種精神科病症，按患者情況訂下合適的治療方案，定期會面以評估進展，可為有需要的患者處方藥物。公立醫院的精神科服務收費較私家醫生便宜，但要有心理準備輪候期較長。

臨床心理學家 就心理狀況作出系統化評估，探索問題根源，按受困擾人士需要進行各種心理治療，讓他們學習調節情緒、改變思維模式、處理人際關係和應對壓力等。政府和非政府機構提供的臨床心理服務收費較便宜，需要由社工等專業人士作轉介。

輔導心理學家 提供心理評估和輔導服務，協助求助者強化心理健康、找出問題根源、解決情緒困擾和達致個人成長。

社會工作者（社工） 如果患者或同行者仍然在學，可以先尋求學校社工的協助，其他人士則可向所屬地區綜合家庭服務中心的社工求助，他們會按求助者需要提供情緒輔導、家庭支援、申請經濟援助、協調資源、危機處理和轉介予其他專業人士等服務。

精神健康綜合社區中心 分布於不同地區，為患者及照顧者提供一站式預防和介入服務，包括個案輔導、治療小組、社交及康樂活動、朋輩支援和轉介服務等。

互助組織 由非牟利機構或同路人建立的互助組織，情緒病患者可以分享抗病經驗，讓其他同路人借鏡和得到啟示；照顧者亦可以交流照顧患者的感受和心得，互相支持。

輔導熱線 面對情緒困擾或生活難題，想找人訴苦或尋求意見時，可致電各大情緒支援熱線及網上輔導服務，一般由社工或受過訓練的義工跟進，即使未能即時協助解決問題，也是一個抒發和整理情緒的空間。

青少年網上及熱線情緒支援服務

Open 嚶24小時網上情緒輔導平台 WhatsApp: 9101 2012

utouch 網上青年外展服務 WhatsApp: 6277 8899

關心一線 電話: 2777 8899

資料來源：《解憂手冊》，香港青年協會出版