

躁與憂鬱交織 雙極性情感疾患



據統計全球約有1~4%的人患有躁鬱症，台灣統計盛行率大約0.3-0.5%，而在男女人數比例上罹患機會均等，情緒可能出現週期性的波動，嚴重影響生活及社會功能，也常會造成人際關係、家庭和工作上的困擾，亦稱為**雙極性情感疾患**。

「躁鬱症」包含了「躁期」以及「鬱期」兩個階段，常見症狀如下（注意：須由醫師評估後確立診斷）；

躁期



情緒高亢、易怒



活動力和精力旺盛



睡眠需求降低



誇大、跳躍的想法及言語



容易分心、無法專注



超出能力範圍的行動

鬱期



情緒低落、鬱悶



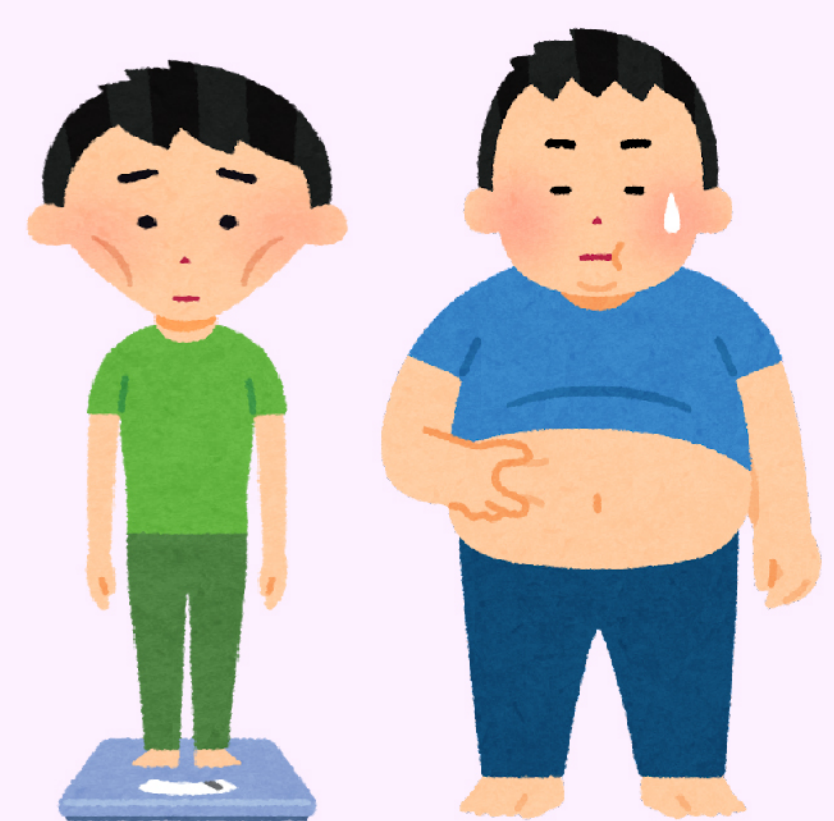
對所有事情都沒有興趣



整日感到疲累沒有活力



活動力降低



體重增加或減輕



睡眠異常



態度悲觀消極



思考力或專注力降低



有死亡或自殺的念頭

若您身邊有疑似/確診躁鬱症病人的親友，如何幫助他/她？

躁鬱症的治療以藥物治療為主，心理治療為輔，認識誘發因子、注意發作先兆，及早就醫及回診有利病情進展。

- 1 注意因情緒高亢可能出現失控的行為，積極勸導就醫接受治療。
- 2 在鬱症發作時，預防自殺的危險性。
- 3 在恢復正常情緒後，以正向態度面對、避免苛責。
- 4 鼓勵持續規則服藥及按時回診，並給予情緒支持。
- 5 協助維持良好的睡眠形態、規律生活、不可酗酒或服用非法藥物、減低生活壓力。

臺中榮總精神部 社區精神團隊
關心您的健康

更多資訊洽詢社區精神社區居家個管師專線：04-23592525
分機：3483(劉紹蔚)、3484(賴涵儒)、3486(左芳華)