



---

# 壓力管理與情緒病

# 200萬港人患情緒病

## 不好好處理 隨時誘發抑鬱症

【本報訊】見到「神主牌」就不停洗手，在高速公路駕車切線就以為會撞車，出街常被警察查身份證……千萬不要以為自己「撞邪」或是長得「蛇頭鼠眼」，這些有可能是情緒病的徵兆。有醫生警告，全港有三成人，即二百多萬人患有情緒病，若不好好處理，隨時誘發抑鬱症及自殺衝動。 記者：張嘉雯

**「有** 啲病人一個月睇五、六次醫生，抵抗力好弱，細心問至發覺佢哋有好多問題，有啲人會失眠、逃避上班、會喊，甚至計劃自殺。」家庭醫生林永和表示，市民一般不察覺自己患有情緒病，「最擔心嘅係係有病人會發展為抑鬱症，佢哋（抑鬱症患者）當中有百分之十五會自殺。」

他解釋，情緒病不等同精神病，情緒病包括廣泛性焦慮症、社交恐懼症、強迫症、驚恐症、創傷後壓力後遺症等（測試方法見附表）。

「我有個病人見到神主牌就會覺得好污糟，覺得會毒害自己，咁樣佢鄰居屋企有神主牌，重要成日開住門，令佢不自覺咁洗手，洗極都覺得唔乾淨。」林永和說，不斷洗手是強迫症患者的典型症狀。

### 見上司「惡相」就口震

他又說，過往有病人因在東區走廊切線撞車，自始經過該路段也不敢開快車，「後來連高速公路都唔敢去，半年後直情唔敢開車，是典型嘅創傷後壓力後遺症。」至於社交恐懼症患者，則因害怕與人交往，怯於正視別人，成為警察查身份證「熱門對象」。

嚴重的個案可能源自童年的經歷，社區精神醫學醫生黃其昌的病人中，部份曾受性侵犯，「佢搵工見工冇問題，一做落就有事。」黃其昌說，這位二十八

歲男病人，學業成績優異，但每份工做不過一年，「後來先發現佢怕見面目猙獰嘅人，每次見到上司嘅「惡相」就會口震。」

原來病人念小學時，曾在放學途中被非禮，每月被猥玩兩、三次之多，情況持續了大半年。病人自始對「惡形惡相」的人產生極大恐懼，成長後仍無法擺脫，最終演化為抑鬱症。

### 不是放鬆就可以痊愈

林永和稱，近年情緒病患者有年輕化趨勢，很多人更在十五歲前發病。他提醒市民，若被負面情緒困擾超過四周，經常感到煩躁、情緒低落、驚恐、疲倦、胸口或腸胃不適、失眠多夢等，就應向醫生求診，治愈率達七成。

黃其昌澄清，情緒病不是放鬆就會痊愈，嚴重程度相當於肺炎或盲腸炎。情緒病受先天及後天因素影響，「有啲情況係腦部化學傳遞物質如血清素、去甲腎上腺素或多巴胺分泌失調，亦有可能係性格或環境因素造成。」

他並指，情緒病的治療方法主要分為藥物及心理治療兩大類，「廠家新藥嘅副作用比較小，唔會上癮，三個月至半年就有效果。」



■家庭醫生林永和解釋，情緒病不等如精神病，但察覺自己患病的人不多。

抑鬱症

廣泛性焦慮症

驚恐症

社交恐懼症

創傷後壓力症

強迫症

1.情緒低落

1.思慮不安

1.心跳、手抖

1.對社交場合感到不安

1.噩夢、噩醒、看到或

1.害怕觸摸、看到或

1.當接觸過某類物品或人物後，

資料來源

# 講座內容

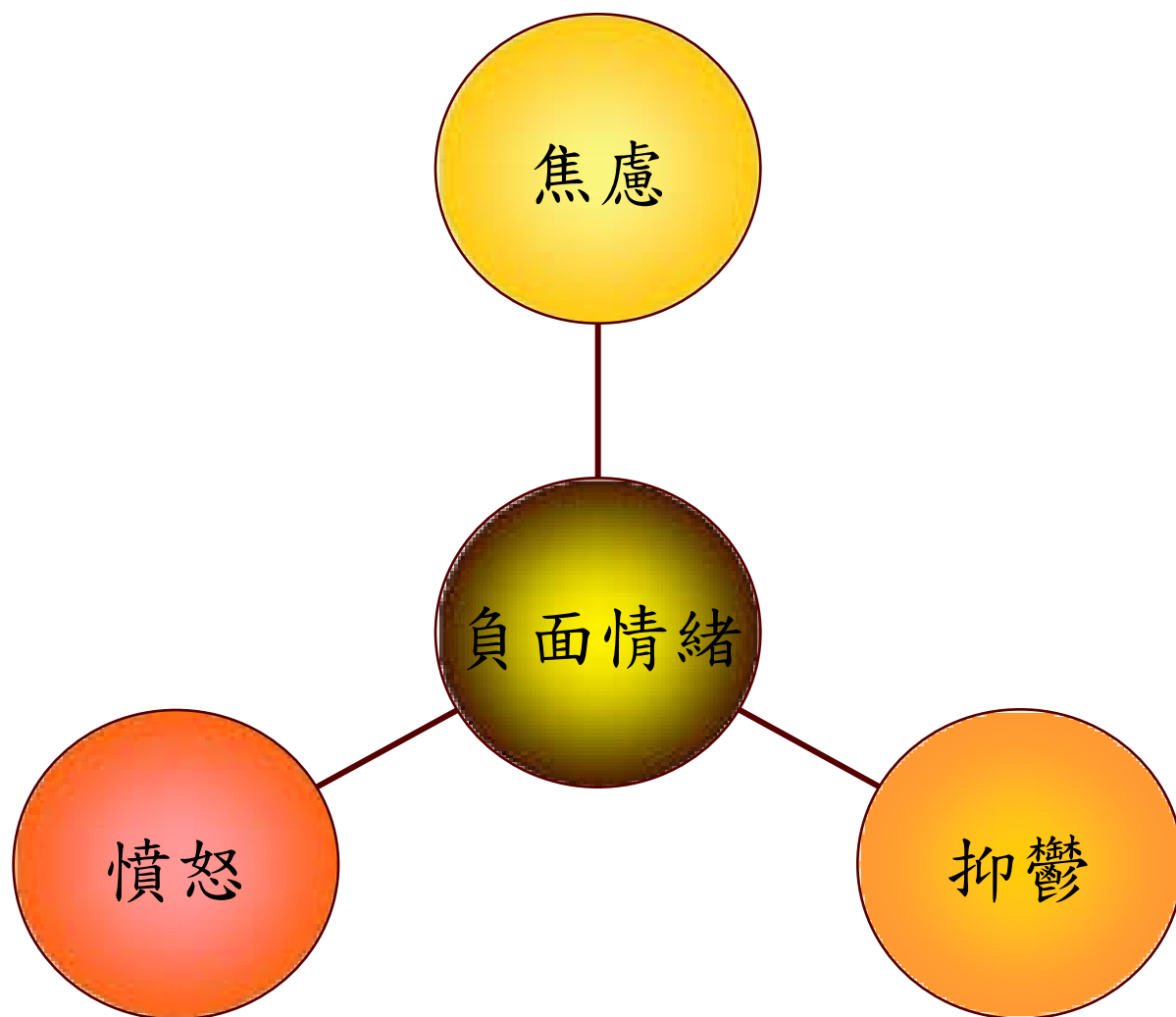
認識焦慮與抑鬱

壓力管理與積極人生

情緒病的成因及症狀

專業治療

# 負面情緒





---

緊張	訝異	震驚	焦慮
疑慮	慌張	惟恐	憂心
憂傷	寂寞	絕望	抑鬱
自憐	愧疚	無助	失望
		沮喪	



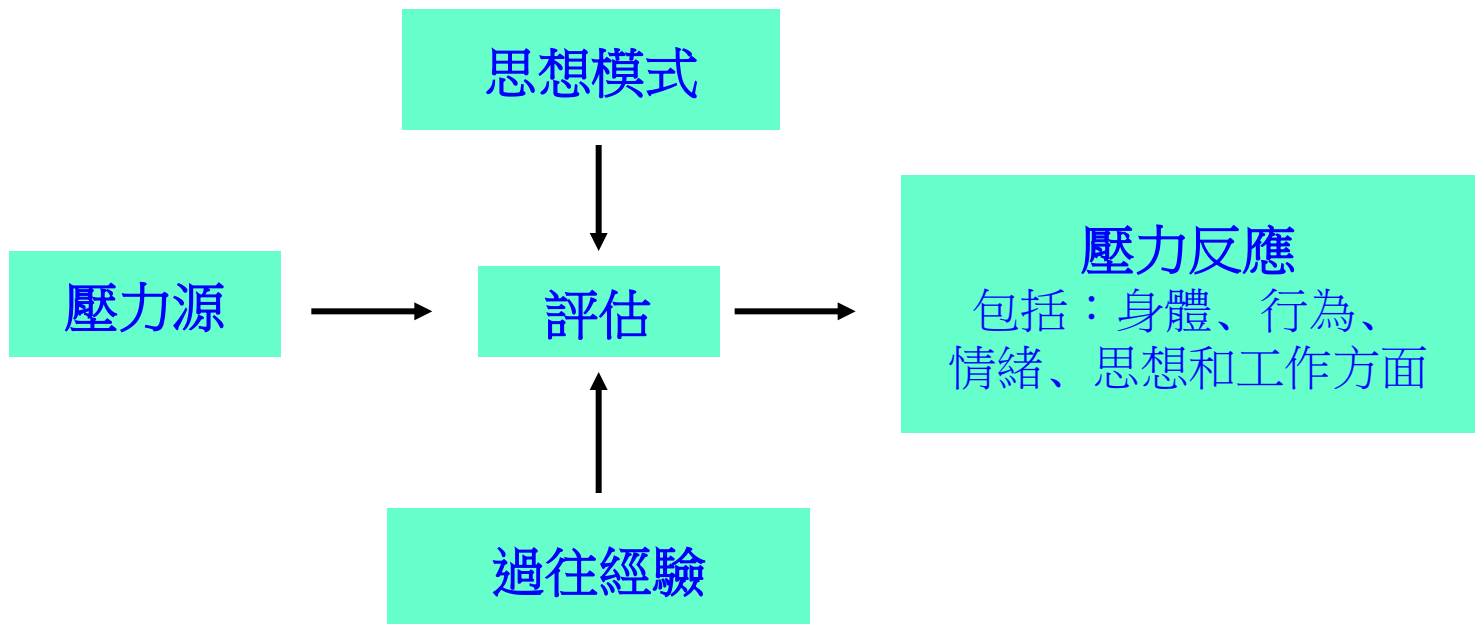
---

你經常感到焦慮，或抑鬱嗎？

# 壓力的來源

---

- 當你面對一個不能用慣常方法處理的問題，而不解決它，又會對你做成損失時，『壓力』便出現。



# 誘因

- ⌘ 工作／學業
- ⌘ 家庭／社交
- ⌘ 疾病／身體變化
- ⌘ 人生歷程
- ⌘ 不愉快的遭遇



# 人生轉變壓力量表

---

人生事情	轉變單位
配偶死亡	100
離婚	73
分居	65
入獄	63
家人死亡	63
自己受傷或病倒	53

---

結婚	50
被解僱	47
與配偶復合	45
退休	45
家人的健康有所改變	44
懷孕	40
性方面的困難	39

---

生意或工作重新適應	39
經濟有所改變	38
好朋友死亡	37
轉到不同性質的工作崗位	36
與配偶爭吵的次數有轉變	35
以抵押或借貸方式大型購置: (房屋)	31
抵押被取消贖取權	30

---

工作的責任改變	29
子女離開家庭	29
與配偶那方的家人關係有問題	29
有問題	29
出色的個人成就	26
配偶開始或停止工作	26
學年開始或停止工作	26
居住環境的改變	25

---

學年開始或停止工作	26
居住環境的改變	25
個人習慣的改變	24
與上司關係有問題	23
工作環境或時間的改變	20
住宅搬遷	20
娛樂有所改變	19
教堂、佛堂等活動的改變	19
社交活動有改變	18

---

以分期付款或借貸方式作小型購置(如:汽車、電影機)	16
睡眠習慣的改變	15
飲食習慣的改變	13
放假	12
聖誕或農曆新年	11
違犯了輕微的法例	11

---

轉變單位	未來兩年患上與壓力有關之疾病機會
100-150分	三分之一
151-299分	二分之一
300分或以上	四分之五

# 壓力引起.....

負面思想

負面情緒

不良行為

身體不適





# 身體不適

---

## 焦慮

1. 暈眩
2. 失眠
3. 體力透支
4. 肌肉緊張，牙關緊
5. 心跳、手震、面紅、冒汗
6. 便秘、腹瀉或消化不良
7. 經期失調
8. 胸口悶痛

## 抑鬱

1. 食慾不振
2. 體重明顯改變
3. 各種痛症
4. 零晨早醒
5. 疲倦乏力
6. 陽痿

# 不良行為

---

- 暴飲暴食
- 易哭或大叫
- 坐立不安
- 脾氣暴躁
- 逃避社交
- 酗酒、濫用藥物
- 自殘及自毀行為
- 暴力傾向、虐待他人

# 壓力管理

# Stress Management

---



# 壓力的三大原素

---

- 1) 外在壓力源 S t r e s s o r s
- 2) 內在壓力評估 P r o c e s s
- 3) 壓力反應 R e a c t i o n s

# 第一步

---



# 減少壓力源

---

- 善用時間 Time management
- 懂得說不 Assertiveness  
『先衡量自己的能力和時間，避免承擔過多責任』
- 良好人際關係 Interpersonal Relationship
- 積極面對困難 Problem-solving

# 善用時間

---

- 工作分優先次序
  - 1. 根據迫切性分成三級
  - 2. 檢討時間分配及可行性
    - 設下『限額』，例如今天祇會處理哪幾個問題。  
也可設下『關卡』，真正休息。
  - 3. 經常檢討
- 安排工作，增加效率
- 保持工作間和家居井井有條
- 避免拖延；面對困難

# 第二步

---





# 改善認知

---

- 認清自己有沒有因負性自動思想  
( **Negative Automatic Thoughts** )  
，而鑽牛角尖，影響壓力的評估



非黑則白

## Dichotomous Thinking

---

- 這次升職我落了空，我在老闆眼中一定是很差



以偏蓋全

O v e r g e n e r a l i z a t i o n

- 我真是蠢材，打字都打錯，真的無藥可救



誇張作大(災難化)

C a t a s t r o p h i z i n g

---

- 個心跳得咁快，梗係心臟病啦



# 妄自菲薄

## Minimization

---

- 上次簽到個客張單，全靠幸運，下次就不會這樣了



# 妄下判斷

## Fortune Telling

---

- 個仔測驗唔合格，考試都實肥佬  
要留班

# 過度自責

## Personalization

---

- 老公工作不順利，實係因為我唔識溫柔體貼，又幫唔倒佢



# 自我猜測

## Mind-Reading

---

- 她沒有與我打招呼，一定是不喜歡我了



# 墨守成規

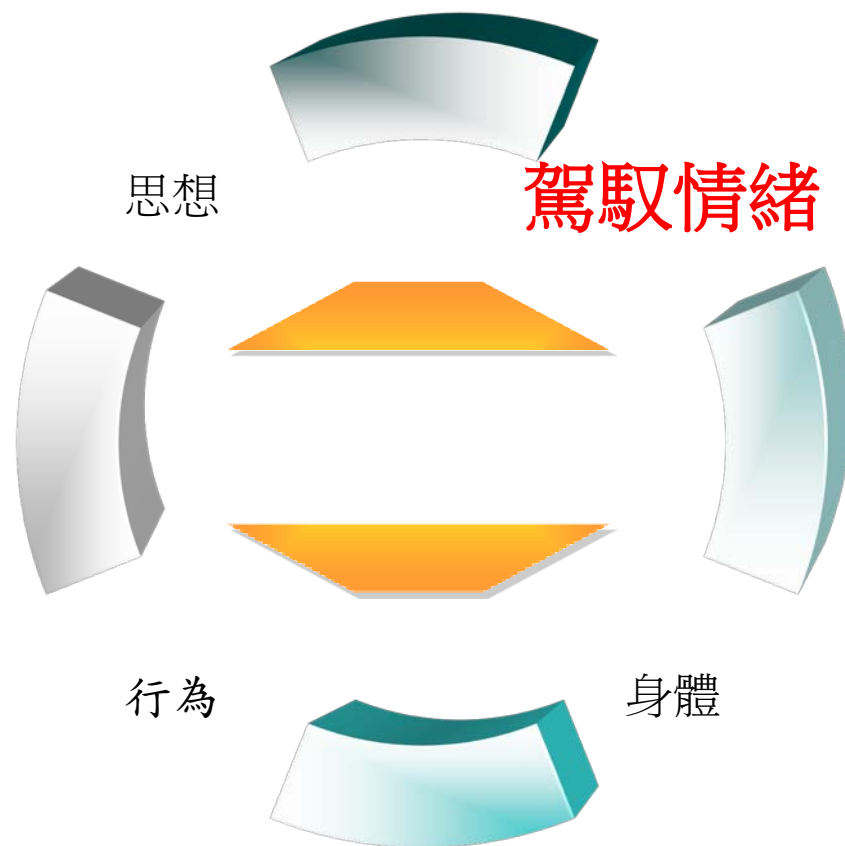
## Should and Musts

---

- 很多事情都要嚴格執行，自己做不到，就感到內疚。別人做不到自己也不高興。
- 作為母親，一定要照顧好兒女和栽培子女成材。

# 第三步

---



# 駕馭情緒

---

- 了解情緒及適當地宣洩情緒
- 接納負面情緒
- 避免使用不健康的應對方法

## UNHEALTHY DEFENSE MECHANISMS

- 憤怒處理

# 憤怒處理

---

- 1. 過冷河
- 2. 思想重整, 為什麼會憤怒
- 3. 改善溝通

# 否認 DENIAL

---

- 使覺得夫妻關係出現問題,仍然迫自己相信無事發生,不肯接受現實



# 自圓其說

## RATIONALIZATION

---

- 我唔抵得 Amy 開到咁多單,便在上司面前中傷她,宜家仲抄埋添。唔怪得我,只怪Amy做嘢有問題。



# 找人發洩 Displacement

---

- 被同事戲弄後,回家向家人亂發脾氣作補償



# 相反表現

## Reaction Formation

---

- 對暗戀的男性,卻表現出惡劣態度,來平衡心底的不平復





放縱情緒

ACTING OUT

---

- 在壓力下不顧別人感受地表現出焦躁失控

# 第四步

---



# 放鬆身體

---

鬆弛運動:

## RELAXTION EXERCISES

如呼吸、及意象鬆弛法

- 1) 寧靜環境 : Quiet Environment
- 2) 舒適姿態 : Comfortable Posture
- 3) 拋開雜念 : Neutral Focus
- 4) 自然集中 : Passive Attitude

# 呼吸鬆弛法

---

1. 準備好了沒有？首先請你找一個舒適及寧靜的地方坐下，然後，閉起雙眼，把心中的雜念拋開，把注意力集中在自己的腹部呼吸上。吸氣，心裡唸著一、二、三、停，呼氣，呼吸的節奏亦跟隨著心裡的拍子，吸氣、一、二、三、四，呼氣。
2. 記著拍子不要太慢或太快；順其自然則可。我們繼續專心呼吸，呼吸會自然慢慢減速，而身心也會這因寧靜和規律感到平和。呼吸鬆弛法每次可練習大約五分鐘。

# 肌肉鬆弛法

---

1. 完成了呼吸鬆弛法後，現在我們進行肌肉鬆弛法。請你繼續閉上眼睛，讓全身放鬆，嘗試在這段時間內什麼也不想，把注意力集中在自己身體上。我們現由手部開始。
2. 首先我們把右拳握緊，約三秒，然後放鬆十秒。你應感覺到右拳肌肉拉緊的同時右臂的肌肉也同樣拉緊。肌肉拉緊放鬆的同時心裡也唸著一、二、三、放鬆。重覆兩至至三次，你便可感到右手鬆弛的感覺。
3. 完成右手的練習後，我們以同樣的方法來放鬆左手、膊頭、面部、背部、腳部等各組肌肉，使全身也得到鬆弛。完成整套練習約需十五至二十分鐘。

完成這兩種鬆弛法後，我們可張開隻眼，伸展身體，接著慢慢來，用動雙手雙腳以消除殘餘的緊張。

如果大家能每天花一點時間來練習這兩套鬆弛法，定必對身心廣有裨益。

# 第五步

---



# 健康行為

---

- 投入生活崗位並積極參與
- 建立朋友支援網絡
- 舒發情緒
- 互相幫忙
- 每天笑多笑
- 培養個人興趣，增加自信

# 多做運動

---

- 適當而規律的運動
  - 健身操、步行、游泳
  - 平均每天30分鐘？！



# 均衡飲食

---

- 多吃新鮮蔬果及適量的肉類
- 避免煙、酒及含咖啡因的飲品  
(如：可樂、咖啡)

# 健康睡眠

---

- 失眠的主要原因：
  - 1) 壓力
  - 2) 不規則的生活作息習慣
  - 3) 不適合的睡眠環境
  - 4) 情緒病
  - 5) 身體疾病
  - 6) 受咖啡、酒和藥物影響

# 考考你??

---

- 每晚我應該睡八小時，否則便會不夠精神
- 假如不能入睡，只要繼續躺在床上最終都會睡著
- 如果睡不好，第二天的表現一定大受影響
- 如果我感到煩躁不安，我知道是因為前晚睡得不好
- 假如睡眠不足，我便應午睡來作補充
- 平日工作這麼辛苦，星期日應延遲起床

# 睡眠保健

## Sleep Hygiene

---

<p>減少睡時的 噪音、光線 及溫度改變</p>	<p>準時起床</p>	<p>避免午睡， 午後可進行 運動</p>	<p>睡前四小時 避免煙酒、 咖啡、過飽 及劇烈運動</p>	<p>避免在床上 工作</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○準時入睡</li><li>○若三十分鐘亦未能入睡便應離床作輕量活動至有睡意才再睡</li></ul>
----------------------------------	-------------	-------------------------------	--	---------------------	---




# 表達內心世界

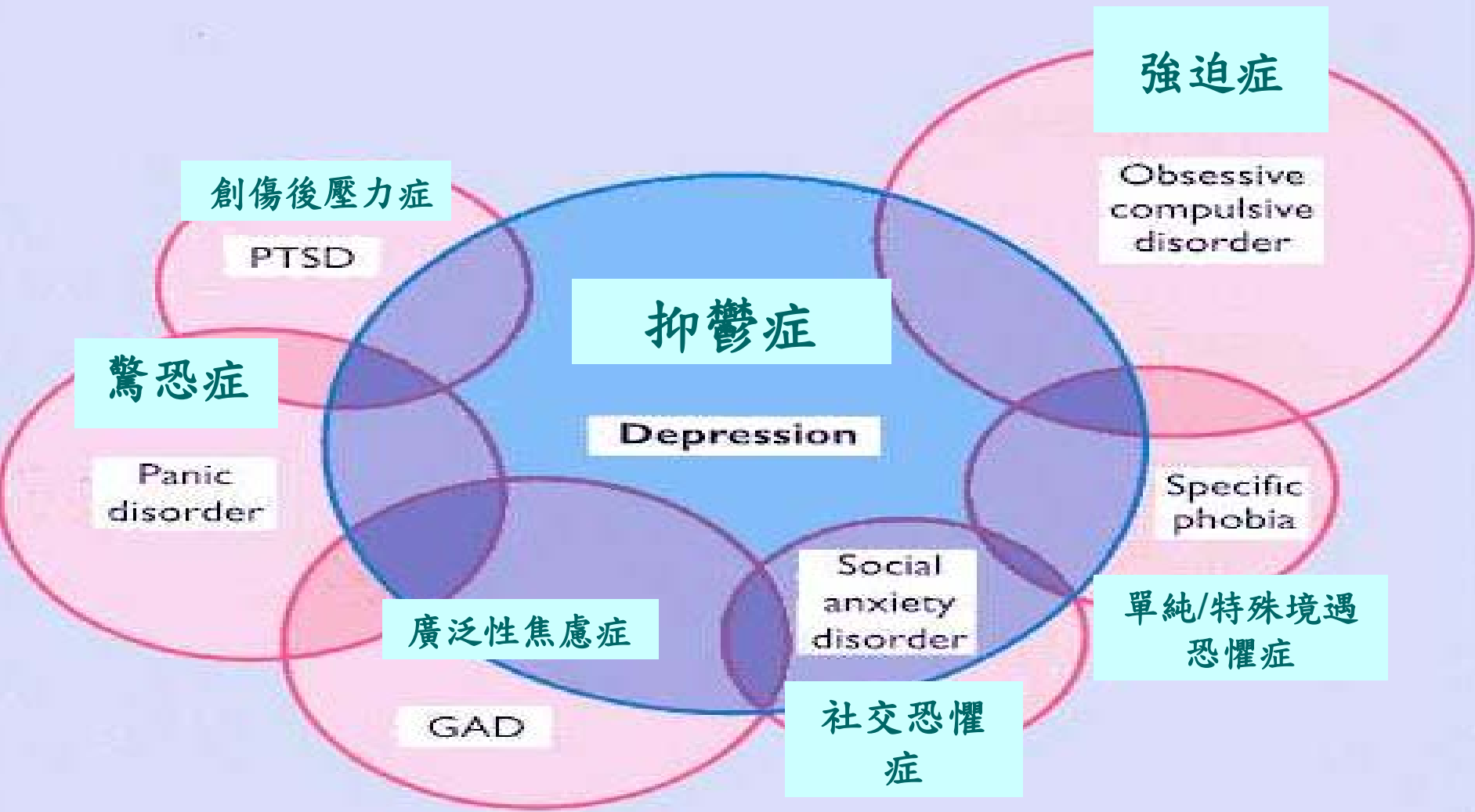
## Ventilation

---

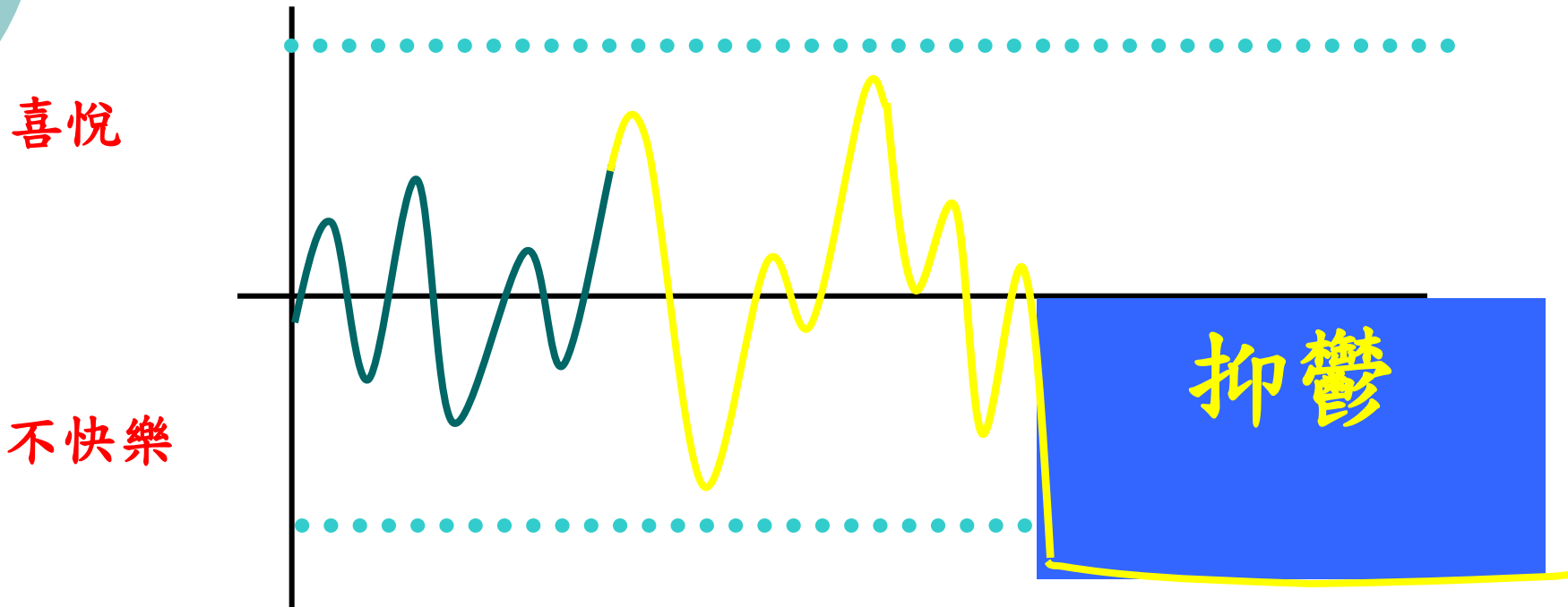
- 哭出來,把苦訴出來
- 不要害怕令人憂心或被看低

- 
- 
- Rethink
  - Reduce
  - Relax
  - Release

# 情緒病：抑鬱症 + 焦慮症 + ..... ?

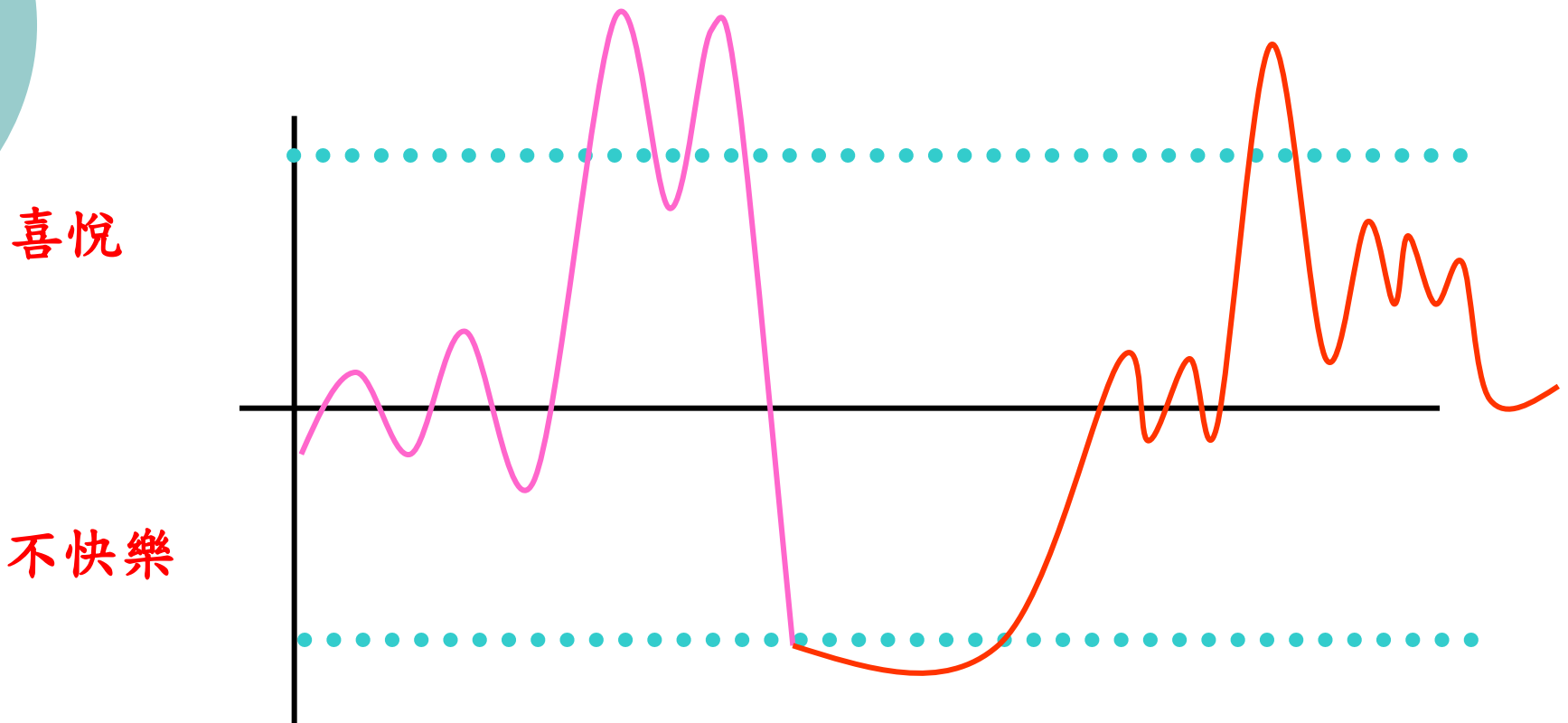


# 抑鬱症





# 鬱躁 – 兩極化症



# 抑鬱症患者的思想謬誤

---

- 自悲，因覺得自己永遠是失敗者
  - 自己的將來無希望
  - 世界險惡，人人都自私自利
- ( Beck's Negative Cognitive Triad)

# 焦慮症患的思想謬誤

---

- 高估事態的嚴重性（災難化）
- 低估自己的應變能力（負面化）
- 過份看重得失及別人  
對自己的觀感受（完美化）
- 非黑即白（極端化）
- 居安思危，責任心太重

# 女性與情緒病

	男性	女性
抑鬱症	♂	♀ ♀
焦慮症	♂	♀ ♀
企圖自殺	♂	♀ ♀
自殺成功	♂ ♂	♀
酗酒	♂ ♂	♀
濫用藥物	♂ ♂	♀

# 驚恐症

---

多次感到無法壓抑的害怕或不安(在事前全無準備或明顯原因下)

並有以下的症狀

## 1) 身體

- 心跳、出汗、發抖、呼吸困難、胸口不適、作悶、頭暈、發冷、發熱、發麻

## 2) 情緒/認知

- 害怕會失控/癱線
- 害怕會死
- 覺得不真實或魂不附體
- (4項以上，因人而異)



---

## 驚恐症

憂慮再次復發，精神緊張  
不敢外出，情緒低落

## 幽閉驚恐症

害怕處身於無可逃避或引起尷尬的地方如巴士、  
地鐵、過隧道

# 強迫症

---

強烈的強迫性思想+ / - 強迫性行為。雖然病人明白它們是不合理和過份的

## 強迫思想

手或身體不清潔

門窗未關好，東西未放好

自己可能做出對人有害的行為

## 強迫行為

不停洗手或沖涼

重覆鎖門、檢查東西

對秩序及對稱有過份要求

# 社交焦慮症

---

- 過份擔心自己在公眾場合的表現
- 害怕被批評或出醜
- 逃避社交場合
- 迫於出席(或預計出席時)有強烈焦慮
- 特定場合或任何場合



# 情緒病的成因

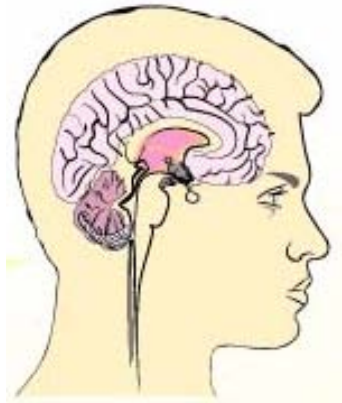
腦部化學傳遞物質失調

外在原因

內在原因

生活壓力誘因：  
工作不順利  
家庭糾紛  
不滿現狀

酗酒和藥物



不愉快的經歷

性格原因：  
過份憂慮，煩躁

遺傳

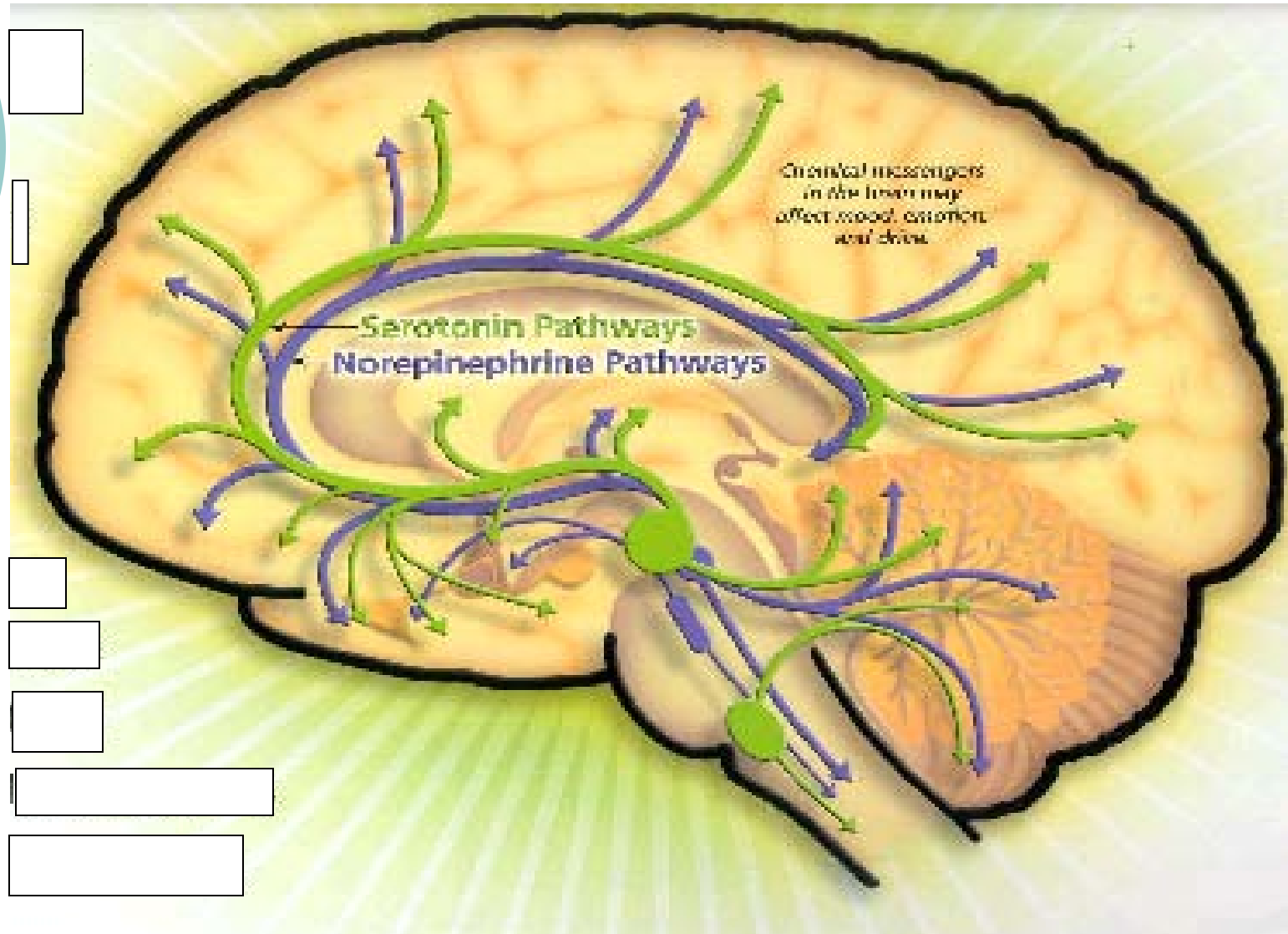
# 情緒病雖然成因複雜

---

但醫學界已證實腦部物傳遞物質的失調為最重要的因素：

- 血清素(S e r o t o n i n)
- 去甲腎上腺素  
(N o r e p i n e p h r i n e)
- 多巴胺(D o p a m i n e)

# 腦部情緒控制中心



# 情緒病還是普通壓力反應？

---

- 徵狀的持續性
  - 一般壓力反應維持少於4星期
- 嚴重程度
- 造成的困擾
- 對日常生活的影響

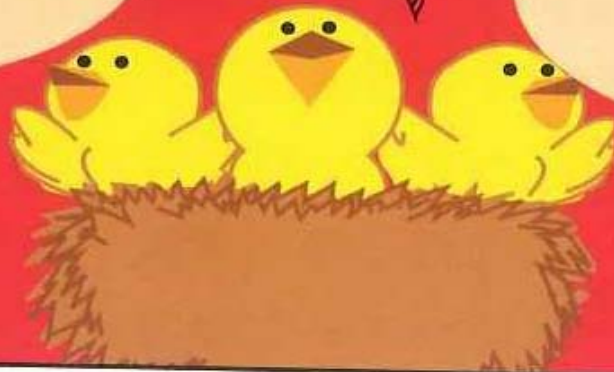
圖六A • 壓力與經常焦慮症的關係

## 壓力經常焦慮症三重奏

持續而不能應付的  
壓力可能誘發經常  
焦慮症

沒有遇上客觀壓力  
的人也會患上經常  
焦慮症

受經常焦慮症症狀  
困擾的人會在主觀  
上覺得自己無法應  
付一般外來壓力



## 若情緒受困擾.....

---

- 嘗試自我積極地面對
- 找適合的對象傾訴,如親友、老師及同事等
- 向專業人士求助,如家庭醫生、社工、輔導員、心理學家、或致電求助熱線



# 自我處理 Self-care

---

- 自我認知
- 認識情緒
- 處理壓力及情緒
- 正面思想
- 多做運動
- 均衡飲食
- 健康睡眠



# 專業治療

## Professional Care

---

- 全面的診斷及病情評估
- 輔導及心理治療
- 藥物
- 結合各方面的專家隊伍
- 持續跟進



# 治療方法

藥物治療

心理治療

腦功能回復  
正常  
所有症狀會  
漸漸消失。

了解自己心理  
改變負面思想  
亦可令症狀  
漸漸消失。



回復往昔快樂！

# 去甲腎上腺素 / 血清素 / 多巴胺

---

- 在腦中，各種化學物質，必需保持平衡功能不足，就可以引起情緒病。
- SNRI, TCA, SSRI, , DNRI等藥物，用來補充這些化學物質，改善功能。
- 需服用一個療程，最少6個月至12個月。

# 去甲腎上腺素及血清素調節劑 (SNRI或SSRI) – 療程及效果

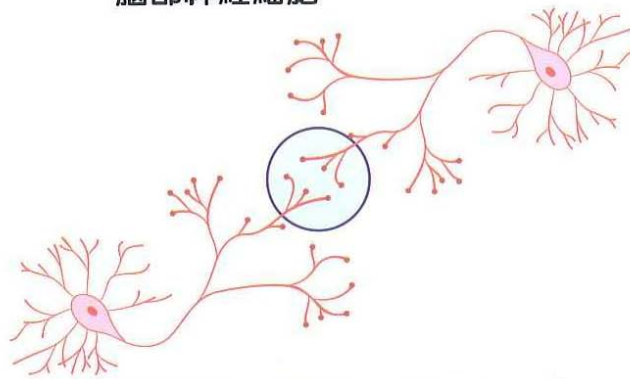
服藥初期	患者於服藥後一星期左右，身體及情緒不適開始有所改善，但可能感到輕微不適，例如作悶、頭痛和口乾等也有懶洋洋或較疲倦的情況。
二至四星期	藥物不斷發揮效用，病情亦明顯得到改善。副作用減退。
一至二個月 預防復發期	藥物發揮到最佳的效用。
六個月後	醫生會為您詳細評估病情的進展，如有需要，醫生會為您作出藥物調控。

療程的長短是因人而異的，但一般患者都需要接受六至十二個月的治療以防止情緒病

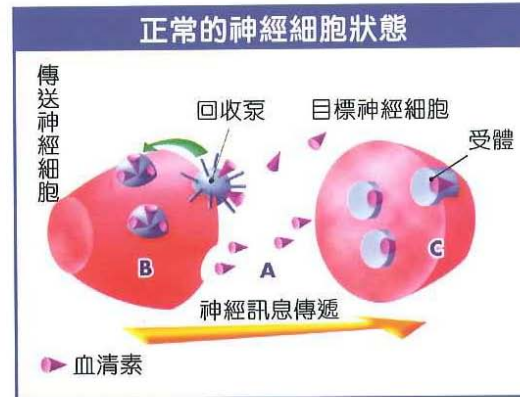
# 去甲腎上腺素及血清素調節劑 (SNRI或SSRI) – 療程及效果

## 情緒病 — 藥物治療的生理基礎

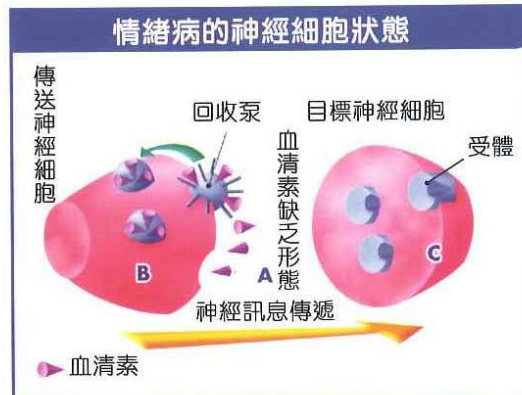
腦部神經細胞



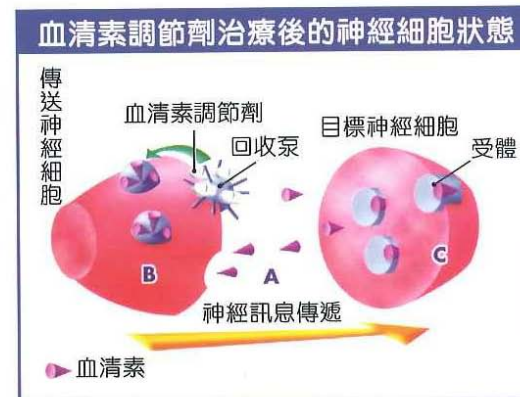
正常的神經細胞狀態



情緒病的神經細胞狀態



血清素調節劑治療後的神經細胞狀態



# 藥物治療

---

新一代藥物:

**SNRI** - 調節血清素及去甲腎上腺素

**SSRIs** - 調節血清素

**DNRI** - 調節多巴胺及去甲腎上腺素

- 功效大致相同，副作用各異
- **SSRIs** - 調節血清素和傳統藥物 **TCA**亦需要服用兩星期才開始發揮作用。
- **SNRIs** - 一星期至十天已開始發揮作用。

# 情緒病的定義

---

- 1.在過去四星期，經常有下列四個或以上身體或情緒徵狀
- 身體方面
- 頭痛
- 失眠
- 身體虛弱
- 胸口翳悶/不適
- 腸胃不適
- 疲倦
- 多夢,睡醒後覺得好似沒睡過一樣
- 週身骨痛
- 情緒方面
- 心情煩燥,易發脾氣
- 精神緊張,難以鬆弛
- 情緒低落,提不起勁
- 腦海裏不停想著許多不愉快的事情
- 覺得自己冇用
- 精神難以集中
- 覺得將來冇希望
- 覺得唔想做人

- 
- 和:
  - 2. 在過去四星期, 受到上述的徵狀困擾
    - 或
  - 3. 在過去四星期, 社會功能(例如: 工作/社交/家庭關係/處理家務等)受到上述的徵狀果擾



---

面對壓力  
積極人生