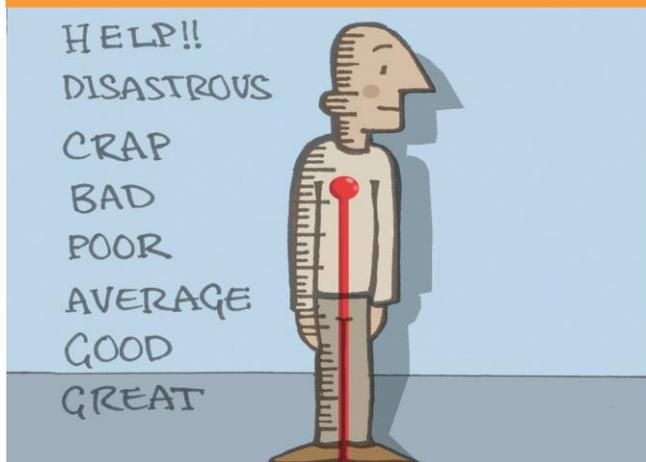


# 躁鬱症的症狀



此概覽所提供的資訊包括：

- 什麼是躁鬱症
- 躁鬱症的分類
- 躁鬱症的症狀
- 何時應該求助
- 需要謹記的要點
- 更多資訊和支援

## 什麼是躁鬱症？

躁鬱症，亦稱雙極性情感疾患、情緒兩極症，用於描述一組情緒波動的狀態，其最嚴重的形態曾被稱為「躁狂抑鬱疾病」。此術語所描述的情緒波動並非我們日常的情緒變化，而是指從一個極端到另一個極端的情緒、認知和能量的大幅度波動。

患者一般會受到反覆發作的情緒亢奮期（躁狂或輕躁狂）和抑鬱期所影響，當中大多數人都曾經歷情緒的高潮和低潮，甚少患者只會經歷情緒高漲。有時候，患者會同時體驗到這兩極的情緒，或兩種情緒的轉換，而在交替的過程中，情緒一般都是較為正常的。

每個人情緒波動的規律都是獨特的，有些人可能十年才經歷一次躁狂發作，其他人卻可能每天都經歷情緒波動。躁鬱症可以在童年開始發展，但在青少年時期或 20 多歲時更常見。有些人會患上「遲發性」躁鬱症，在成年中後期才經歷第一次發作。

## 辨識第一型和第二型躁鬱症

**第一型躁鬱症**是較嚴重的疾病，而女性和男性的發病率是相同的。患者較有可能會經歷「躁狂」，更有機會出現思覺失調的症狀，如妄想或幻覺。除此之外，第一型患者亦有較高機會經歷更長，由數天至數星期不等的情緒亢奮期。因此，患者較大可能需要住院接受治療。

**第二型躁鬱症**相對上較第一型溫和，而女性的發病率較男性高。患者不會出現思覺失調的症狀，而每次發作往往只持續數小時至數天。另外，第二型患者於亢奮期內的情緒雖仍處於極端水平，但不及第一型患者高漲，因而被稱之為「輕躁狂」。另一方面，患者亦會經歷抑鬱期，但綜合兩端的情緒而言，第二型症狀的嚴重程度較低，所以通常較少涉及住院治療。

診斷躁鬱症不是一件簡單直接的事情，很多人花上十年或更長的時間才被準確地診斷為躁鬱症患者。



此內容由 The Black Dog Institute 策劃，並由 Coolminds 團隊編修，以切合本港情況。

我們需要知道，情緒波動是無可避免的，但當這些情緒變得極端，以及干擾你的個人生活和工作時，你或需要尋求醫生或相關專業人士的協助，以獲得適當的診治。

要辨識自己是否患上躁鬱症，你可以從兩個方向著手。首先，你必須有臨床抑鬱症的病徵。其次，你必須有情緒亢奮期，使你的心情比正常更好，或者令你異常興奮和情緒高漲。

如果你已經歷過抑鬱期和亢奮期，那麼接下來要考慮的，是你曾否經歷過以下任何一種躁狂和輕躁狂的六個關鍵特徵。

### 躁狂和輕躁狂的關鍵特徵

要分辨正常的愉悅感，和出現於躁狂和輕躁狂的欣快感，有相當的難度。有見及此，Black Dog Institute 的研究人員為我們識別出以下的特徵：

- **處於高能量水平** — 感到興奮和情緒高漲、精力充沛、健談、果斷、低睡意
- **正面情緒** — 感到自信和有能力、樂觀、更有創意、充滿活力
- **易怒** — 煩躁、不耐煩、憤怒的行為
- **反常行為** — 過度參與、更勇於承擔風險（如過度沉迷酒精、毒品和賭博）、說話和行為蠻橫無理、揮霍金錢、性慾增強、衣著光鮮
- **創意提升** — 以嶄新的角度看待事物、生動的聯想、感官敏銳
- **奇想/奇遇** — 相信事件之間存在特別的聯繫和意想不到的巧合，欣賞周邊的事物並相信它們具有特殊的意義

除上述的六項特徵外，更極端的躁狂（而非輕躁狂）或會出現妄想和幻覺。

許多其他症狀亦可反映一個人是否患上了躁鬱症，特別是對於 40 歲以下的人士，當中包括：

- 思潮起伏（如感到正在同時觀看多個電視頻道，但無法專注於任何一個）
- 嗜睡
- 感到焦躁、不安和 / 或非常沮喪

### 何時應該求助？

如果你經歷過躁狂或輕躁狂發作，或者已經接受過 Black Dog Institute 的躁鬱症自我測試（詳情請參考「更多資訊」部分）並關注你的結果，我們建議你尋求精神健康專業人士的評估。

接受診治的第一步是與你的醫生安排諮詢，他們會為你作出評估，並在需要時將你轉介至精神科醫生進行進一步治療。在你踏出第一步去求診後，診斷的工作便交由精神健康專業人士處理了。

接受診治與否無疑是個人決定，但你需要注意兩點：（一）未經治療的躁狂症很可能涉及躁狂或輕躁狂的進一步發作；（二）躁鬱症不是一種會自行消失的疾病，而是需要長期接受治療的。

有些躁鬱症的患者可能會有自殺傾向，我們必須認真對待涉及自殺的話題，並讓相關人士立即得到治療。在緊急情況下，你可以直接到任何一間醫院的急症室求助，或致電 999。

### 需要謹記的要點

- 躁鬱症涉及從一個極端到另一個極端的情緒、認知和能量的大幅度波動，抑鬱期和亢奮期（躁狂或輕躁狂）通常會交替地出現。



**Black Dog  
Institute**

此內容由 The Black Dog Institute 策劃，並由 Coolminds 團隊編修，以切合本港情況。

- 每個人情緒波動的規律都是獨一無二的。

- 躁狂和輕躁狂的六項特徵為：

1. 處於高能量水平
2. 正面情緒
3. 易怒
4. 反常行為
5. 創意提升
6. 奇想/奇遇

對於 40 歲以下的人士，躁鬱症的症狀或包括思潮起伏、嗜睡、感到焦躁、不安和 / 或非常沮喪。

獲得診治與否在於你會否踏出第一步去求診，而診斷躁鬱症則是精神健康專業人士的工作。

如果懷疑出現躁鬱症的症狀，請儘早求醫，他 / 她或將你轉介給精神科醫生，以確保你得到合適的治療。

躁鬱症的患者或會有自殺傾向，我們必須認真對待涉及自殺的話題，並讓相關人士立即得到治療。

## 聯絡我們

Coolminds ([www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com))

Email: [hello@coolmindshk.com](mailto:hello@coolmindshk.com)

**Black Dog Institute**

Email: [blackdog@blackdog.org.au](mailto:blackdog@blackdog.org.au)

## 更多資訊和支援

- [Black Dog Institute – “Bipolar Disorder Self Test”](#)（只提供英語版本）
- [Mind Hong Kong - 「躁狂抑鬱症」是什麼？](#)

## 中英雙語電話熱線

- 醫院管理局 24 小時精神健康專線：2466 7350
- 社會福利署熱線：2342 2255

## 中文電話熱線

- 協青社 24 小時求助熱線：9088 1023（於上午 10 時至下午 6 時提供 WhatsApp 對話服務）
- 香港青年協會「關心一線」熱線：2777 8899（星期一至六下午 2 時至凌晨 2 時）

這份小冊子由 The Black Dog Institute 撰寫，Coolminds 獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds 團隊將原文本本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds 是由 Mind HK 及啟勵扶青會共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 [www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)

特別鳴謝 The Black Dog Institute 捐贈出他們的資源並讓我們將其改動編修以切合本港環境。如欲查閱原始版本，請到 The Black Dog Institute 網站：[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)



Keeping health in mind



**Black Dog  
Institute**