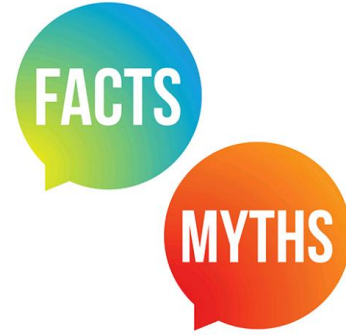


躁鬱症的迷思和事實

Myths and Facts of Bipolar Disorder

本文出處：[NAMI Blog](#)，作者：*Cassandra Miasnikov*

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 校對
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng
(NAMI NJ CAMHOP Volunteer Translators)



儘管媒體如“Euphoria”，“Homeland”和“Modern Love”在描述躁鬱症方面有進步，但在理解這種情緒障礙方面仍然存在許多誤解。

在一年中，我們所有人都有過起起伏伏的經歷，這高低的起伏對躁鬱症患者可能更為嚴重-從躁狂症的高峰到抑鬱症的低谷。與典型的情緒波動不同，情緒波動迅速過去；但躁鬱症的特徵是持續發作數周甚至數月。

躁鬱症如果不治療，通常會惡化，因此瞭解症狀的表像，可減少汙名並鼓勵人們尋求幫助。

誤解：躁鬱症罕見

事實：躁鬱症比您想像的更普遍：過去一年中，有 2.8% 的美國成年人患有躁鬱症。研究人員還沒有發現引起躁鬱症的單一原因。目前，他們認為有幾種因素可能會增加患躁鬱症的風險，或可能誘發首次發作：

- 患有躁鬱症的直系親戚（父母或兄弟姐妹）
- 壓力高的時期，例如親人的死亡，兒童時期的情感虐待或其他創傷事件
- 研究發現，大腦中某些化學信號與一般人有微妙的差異
- 醫學共病症，如腸易激綜合症和哮喘，可能指向疾病的共同炎症病理生理學
- 酒精/毒品濫用

誤解：只有一種躁鬱症

事實：根據《診斷和統計手冊》（DSM-5），躁鬱症有七種類型：

1. I 型-至少發作一次躁狂
2. II 型-至少有一次輕度躁狂發作

3. 環性心境障礙 -快速在輕度躁狂和抑鬱症狀之間交替
4. 藥物/毒品引起的躁鬱症及相關疾病
5. 相關疾病引發的躁鬱症
6. 其他特定的躁鬱症和相關疾病
7. 不確定的躁鬱症和相關疾病

誤解：躁鬱症患者只是喜怒無常

事實：躁鬱症的極端高低與情緒波動或喜怒無常完全不同。躁鬱症患者常經歷能量，活動和睡眠嚴重的變化。

躁鬱症患者極端的高潮和低潮，與我們一般人都經歷過的情緒波動大不相同。醒來快樂，中午變得精疲力竭，煩躁易怒，晚上再次感到快樂，這些現象並不意味著您患有躁鬱症。即使是快速循環躁鬱症的診斷，也需要連續幾天出現躁狂/輕躁狂症狀，而不僅僅是幾個小時。

臨床醫生要尋找成組的症狀，不只是找情緒的問題。躁鬱症的標誌性高點和低點是極端的，經常在毫無徵兆的情況下發生並持續較長的時間。這種經歷可能使人衰弱，並且常常需要住院治療。

誤解：躁鬱症多為躁狂症

事實：躁鬱症具有廣泛的情緒干擾，包括躁狂，輕躁狂和抑鬱。

一個人必須經歷至少一次躁狂或輕躁狂發作，這個人才能被診斷為躁鬱症。但是，並非所有的躁鬱症患者都會出現相同的症狀。大多數人經歷不同的類型和嚴重程度。

根據美國心理協會（APA）《心理學詞典》，躁狂症是一種過度活躍，興奮和身心性躁動的狀態。這種情緒明顯升高的狀態也可能嚴重破壞個人的日常生活。躁狂症通常伴隨著雄心壯志，過於樂觀或判斷力受損。躁狂症還可能表現出幻覺或妄想等精神病症狀，這可能會導致脫離現實的感覺。

輕躁狂症是一種較不嚴重的躁狂症，其特徵在於精力，活動和情緒高漲。

抑鬱是一種持續情緒低落，精力和活動減少的狀態。當其中任何一個狀況存在一段長時間時，稱為一次發作。

一次發作就經歷了躁狂/輕躁狂和抑鬱症狀的情形，並不罕見。這被稱為具有混合特徵的一次發作。經歷具有混合特徵一次發作的人們可能會感到深度的悲傷，空虛或絕望，而與此同時，有人卻會有精力異常充沛的感覺。

誤解：躁狂是有趣和興奮的

事實：當人們在躁狂狀況時，他們可能會感覺良好，精力充沛並且可以長時間不睡覺。雖然這聽起來可能很吸引人，但躁狂症也可能是一種極其不愉快的經歷，其特點是煩躁，易怒躁動和失控。

儘管患有躁鬱症的人可能會發現躁狂時能量增加，具有吸引力，尤其是在抑鬱症發作後躁狂，但這種“高躁狂症”並不會停在舒適或可控的水準上。情緒會迅速變得煩躁，行為變得更加難以預測，判斷力也會受到更大的損害。在躁狂症發作期間，人們經常表現為衝動。這會導致魯莽的決策和異常的風險，可能對人際關係，職業，財務狀況或健康造成可怕的後果。

在躁狂發作期間，人們可能會冒著嚴重的風險，做一些通常不會做的事情。不幸的是，這些通常具有破壞性的影響，會產生可能要花費數月甚至數年才能恢復的後果。有時躁狂症還會伴有精神病性症狀，例如幻聽或者視幻覺，這可能會造成迷惑和壓力。

誤解：一旦躁鬱症得到控制，人們就可以停止服藥

事實：躁鬱症的藥物治療具有預防作用，可幫助人們避免將來出現躁狂或抑鬱發作。在開始或停止任何新藥治療之前，請務必諮詢您的醫生。

雖然藥物治療通常是躁鬱症的第一線治療方法，但已證明心理治療例如認知行為治療，以家庭為中心的治療和人際關係治療，有助於減輕症狀和減少未來發作的風險。

心理治療和藥物的結合被廣泛認為是最有效和持久的治療方法。專家們還建議自助策略，包括教育，睡眠衛生，症狀監控，冥想和保持良好的社會支持。

如果您或您認識的某人正出現躁鬱症的症狀，請教醫生或心理健康專家會有所幫助。有關更多資訊和支持，請在週一至週五上午 10 點至晚上 8 點與 NAMI 熱線聯繫，電話：800-950-NAMI (6264) (東部標準時間) ，或發送電子郵件至 info@nami.org。

作者介紹：卡珊多拉·米亞斯尼科夫 (Cassandra Miasniko) 是一位屢獲殊榮的女商人和心理健康專欄作家。她是美國心理學會的會員，並且是 Thrive Global, ABC, International Business Times 和 BuzzFeed 等頂級媒體的追捧專家。