

辨識非典型抑鬱 拆解情緒偽術



會計師Shirley，典型緊張大師，尤其着緊兒子學業，常為催谷超班成績而想盡辦法。她的邏輯就如一般父母，兒子讀不了書 = 升不了班 → 讀不到大學 → 求職失利 → 雙失隱蔽 → 社會、家庭負累……

但她愈催谷，兒子反因壓力太大而表現不理想。今天，拿著零達標成績表回家，兒子戰戰兢兢，等著捱罵捱打，誰知Shirley看了看成績表，只是皺一皺眉，沒太大反應，說了句覺得很累，便回房睡。

如是者，Shirley隨後對兒子的成績彷彿完全「看透」，不再大力鞭策，也少了教訓他的衝動。兒子心想：「太好了！媽媽終於不再管我！」

Shirley的異乎尋常，終於一些之前跟她同一陣線的家長也開始發現。家長Mandy憶述：「有天晚上我跟她說女兒的趣事，大家就像平常一樣有講有笑，但一談到試題內容，她說不夠兩句就說有點累想去睡。」她的密友May也覺得奇怪：「平常Shirley總是興致勃勃跟人談論名校攻略，近來對這個話題卻好像興趣盡失，精神也不比以前好。」

跟典型抑鬱不同，非典型抑鬱的徵狀並非如大眾認知的情緒低落、失眠、對事物失去興趣，個別徵狀甚至可以跟典型抑鬱完全相反。

典型與非典型抑鬱徵狀比較

典型抑鬱

- 情緒低落
- 失眠/嗜睡
- 食慾不振
- 消瘦
- 對事物失去興趣

非典型抑鬱

- 對環境仍有反應。遇開心事會感開心，否則同樣會情緒低落
- 嗜睡，每天可斷續睡逾10小時
- 食慾提升，會因多吃而增磅
- 感四肢沉重乏力，常覺疲倦

當然典型抑鬱者，有時亦會在人前表現得很快樂，實際上卻是有苦自己知。相反，非典型抑鬱則由於遇到開心事時不用強裝也會表現開心，故是有苦自己卻不知，要到靜下來時才會感到情緒低落。

非典型抑鬱非罕見

非典型抑鬱在抑鬱個案中並非罕見。**精神科專科黃啟初醫生**指出，其所佔比例可達十個百分比。而過往處理的抑鬱個案中，大約每百名抑鬱症患者，就有2、3位為非典型抑鬱。「其實臨床個案中，非典型抑鬱的例子亦不少，只是醫生並不會特別標明，因為個案最終仍是會如典型抑鬱般處理。」

非典型抑鬱的成因至今醫學界仍未完全掌握。黃醫生估計年齡及性別或為其中風險因素。「非典

型抑鬱以年輕及女性患者為多。其他高危因素如家族史、環境因素如突發事情或人生打擊包括：喪親、失戀、被虐等，還有疾病如甲狀腺素低，亦可能引發非典型抑鬱。」

負面情緒持續須求診

不論是典型抑鬱還是非典型抑鬱，黃醫生表示，一旦徵狀影響生活、工作效率、家庭、社交等，便有求診必要。「患者未必要一開始出現情緒低落便求診，因為人的情緒總有高低起伏，理論上身體能夠自我修復一些比較輕微的情緒起落，但如徵狀持續2星期，負面情緒仍然持續，便有處理必要，而別讓情緒低落到一發不可收拾的地步。」

治療非典型抑鬱，抗抑鬱藥物中，以單胺氧化酶抑制劑(MAOIs)成效最佳。MAOIs經研究證實，是多種抗抑鬱藥中治療非典型抑鬱最有效的。不過此藥亦有不少掣肘，例如服藥期間需避免飲酒、進食芝士等。而由另一種抗抑鬱藥物轉用此藥，為避免藥物相互作用，亦要等舊藥在體內的效力完全消失，即需停藥約2至3星期後，才可服用MAOIs，否則會引發血壓飆升等情況，有致命可能。這或許是為何此藥雖然有效但目前仍較少用。



黃醫生提醒，曾患抑鬱人士，一旦覺得情緒健康出現問題，例如負面情緒持續超過2星期，便不應拖延，應即時求診。

要保持情緒健康，建議別將生活重心單單押注在一件事上，而應將心思投放在其他事情。



預防抑鬱有效貼士

守衛精神健康，當然不能待健康情緒失守才作補救，即使並非抑鬱症高危，都市人平常亦應對自己的情緒多多關注。要預防抑鬱，黃醫生提供以下有效貼士。

1 生活宜分散投資

別將生活重心或所有時間投放在一件事上。現時香港人大多專注工作，回到家焦點就全落在子女身上，建議不妨將心思投放在其他事情。正如買股票也不會將所有資金押注在單一股票上。生活亦然，分散投資必然較安全。

2 勤運動抗抑鬱

運動是最有效但亦是最少用的抗抑鬱方法。就算工作再忙，也應嘗試每天抽點時間運動。

3 定期自我檢視心情

定時定候停下來，檢視自己的心情，留意有否突然低落？或變得負面？這是預防抑鬱的有效方法。

4 踢走災難性思維

同一件事發生在三個人身上，每人的反應也不一樣。悲觀者便最容易從中挑骨頭，認為最壞的事情往往最容易發生在自己身上。這類人不妨抽離點看：假設有一件事必然會發生在路人甲身上，以旁觀者的身分猜猜看，當中是壞事、或沒事的機會各有多高？當事情是發生在別人而非自己身上，旁觀者便可有較客觀的看法，就會發現結果往往非自己想像般差。

將理論套用在緊張大師Shirley身上。不難發現，困擾Shirley的其實並非兒子學業差這件事即時帶來的影響，而是她的災難性思維。黃醫生解釋：「兒子不肯讀書，很小事！那就想辦法令他好好讀書便是了。但抑鬱症患者不只是在想不讀書這件事，而是憂慮孩子不讀書便升不到班，考不好文憑試，入不了大學，最後養不了自己，要靠父母供養一世，父母也就一世無法退休，一大堆假設事情串連起來，最後得出的答案才是驚嚇點所在。」

壞事情發生機會不高

他指出，一般這種情況下，也會建議患者逐層設想，再推敲出事情發生的可能。「例如先想兒子不讀書引致不合格的機會有多高？假設是三成。又如果不合規而不能升班的機會有多少？假設又是三成。也就每件事也計算最壞結果出現可能，然後將全部可能性加起來，再計算總和。最終便會發現，其實事情發生的機會並不高。也就是患者一直擔心的事情，基本上是不會發生的。」

他認為，情緒容易低落者不妨多鍛鍊自己以這種模式思考事情。「盡可能在最早階段中斷災難思維，那壞事接踵而來的可能自能減至最低。」

而除了正面思維，當然亦勿忘病向淺中醫的重要。「盡早診斷，盡早治療。尤其是曾患抑鬱的人士，一旦覺得自己的情緒健康出現問題，例如負面情緒持續超過2星期，便不應拖延，應即時求診。」

勤運動有助預防抑鬱。就算工作再忙，也應嘗試每天抽空運動。

