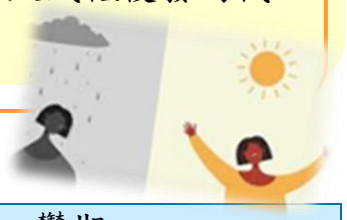
認識雙相情緒障礙症

雙相情緒障礙症是一種週期性情緒過高或低落的疾病，病人的情緒起伏較一般人大且持續時間長，此狀況會影響其社會、生活與生理功能；在疾病過程，如能對疾病深入瞭解並配合藥物治療，將可有效減低復發的機率。



一、臨床症狀

項目	躁期	鬱期
維持時間	持續至少 1 週	持續至少 2 週
症狀	過度興奮、精力充沛、睡眠減少、易怒、好爭論、易與人衝突、誇大言詞或想法、過度裝扮等，至少有 3 種症狀。	過度低落、乏活動動機、睡眠障礙、有罪惡感、有自殺意念或企圖、疲倦、專注力降低、絕望，至少有 5 種症狀。

二、雙相情緒障礙症的病因為何？

雙相情緒障礙症的真正病因仍未完全確定，易在秋冬季節引發鬱症，主要與遺傳、心理人格、環境社會等三項因素，且三者會相互影響。

三、雙相情緒障礙症的病程

1.研究發現，雙相情緒障礙症的發病與腦內化學物質有關，但病人的情感變化，經常找不出與環境有直接的關連。

2.一般而言，躁症的發病年齡約在 20～25 歲之間，鬱症的發病年齡則大約在 35 歲左右。

3.躁症和鬱症的發作持續時間也不盡相同，通常若不加以治療，躁症的症狀可能持續 3～6 個月，鬱症的症狀可能長達 6～9 個月。

四、雙相情緒障礙症能根治嗎？

由於病因不清楚，目前尚未有研究顯示可完全根治，但症狀可透過藥物治療得到控制，病人及家屬若能及早接受適當的治療、規律服藥、不因病情穩定，而自動停止治療，通常可維持正常、穩定的生活與工作。

認識雙相情緒障礙症

五、雙相情緒障礙症的治療

藥物治療以情緒穩定劑和抗精神病藥物為主。另，可就病人狀況進行精神復健治療、個人心理治療、認知行為治療、夫妻或家族治療以及人際社會節奏治療（IPSRT），而針對 IPRST 的主要內容有三個項目：1.調整每天規則作息，以穩定情緒；2.重視連結情緒和壓力事件；3.衛教規則服用藥物的習慣等方法。

六、雙相情緒障礙症會遺傳嗎？

由體質、心理和環境等複雜的多重因素造成，研究指出有明顯的遺傳性，同卵雙胞胎較異卵雙胞胎的發病率高，但並不一定會發病；因年齡、成長環境、適應能力和環境壓力等，都會影響發病與否。

七、家人應以何種的態度來面對病人？

1. 家屬的態度，會影響病人病情的穩定性，對病人宜有更多的關懷、包容、支持與引導，若病人出現情緒起伏時，可鼓勵病人描述其感受，協助病人做情緒的覺察。
2. 當病人處理其感到挫折或不喜歡的情境時，提供陪伴及協助。
3. 避免答應病人不合理的要求，應以堅定、和緩的態度與其互動。
4. 對病人勿期望過高，保持耐心。
5. 與病人互動時，勿嘮叨。

參考資料

巫慧芳、王美業（2019）・雙向情緒障礙症及憂鬱症之護理・於蕭淑貞總校閱・*精神科護理概論*（十版，431-445 頁）・華杏。

謝佳容（2018）・情感障礙的護理・於蕭淑貞總校閱，*精神科護理學*（四版，292-324）・新文京。

趙栩綺、蔡欣玲（2018）・一位躁鬱症個案躁期發作反覆住院之護理經驗・*榮總護理*，*35*(1)，96-103。https://doi.org/10.6142/VGHN