

快樂抗逆·治抑鬱·平焦慮

抑鬱

每年的4月7日是世界衛生日，今年的活動主題是抑鬱症。抑鬱症是一種疾病，其主要特點是持續悲傷，對通常喜歡的活動失去興趣，也沒有能力從事日常活動，並且這些情況至少持續兩周。同時，抑鬱症患者也會伴隨其他症狀，如精力減退，食欲改變，睡眠時間更多或更少，焦慮，注意力下降，猶豫不決，躁動，感到一無是處、內疚或絕望，甚者會有自殘或自殺傾向。抑鬱症可以是持久性疾病或復發性的，會嚴重減弱個人在工作、學校或應付日常生活的能力，嚴重情況可導致自殺。

根據世界衛生組織的報告：《抑鬱症和其他常見精神障礙：全球健康預估》，抑鬱症主要分為兩個亞型：重度抑鬱症（major depressive disorders）和心境惡劣障礙（Dysthymia），後一類是一種慢性輕度的抑鬱症。

WHO 發布的報告顯示，過去十年來，全球患抑鬱症的人數急劇上升，2005 至 2015 年的十年間，患抑鬱的總人口增加了約兩成。2015 年，全球有超過 3.2 億的人患抑鬱症，約為全球總人口的 4.4%，其中女性的發病率（5.1%）要高於男性（3.6%），而老年人比年輕人和兒童更易患病。香港已有抑鬱症患者超過 30 萬人（4%）。

焦慮

抑鬱症的患者往往伴有焦慮的症狀。焦慮症是一組以焦慮和恐懼感為特徵的精神障礙，包括廣泛性焦慮症（Generalised Anxiety Disorder, GAD）、恐慌症、恐懼症、社交焦慮症、強迫症（Obsessive-compulsive disorder, OCD）及創傷後壓力綜合症（Post-traumatic stress disorder, PTSD）等。和抑鬱症類似，焦慮症的程度也有輕重之分，焦慮症患者所表現的症狀持續往往是慢性的，而不是偶發性障礙。在 2015 年全球有超過 2.6 億人口受焦慮症的困擾，約占全球人口的 3.6%，其中大部分是女性，過去十年中人數增加了約 15%。而香港有超過 20 萬人受廣泛焦慮症的影響（2.7%）。

自殺

2015 年，全球自殺率為每十萬人約 10.7，有超過 78 萬人死於自殺，成為了 20 大死因之一，占死亡人數的 1.5%。香港 2015 年的自殺率為每十萬人約 12.6，由 2003 年(每十萬人約 18.8)呈逐年下降趨勢。同樣，香港的男性自殺率要高於女性，長者自殺率高於年輕人。引人注意的是，2015 年，全港 15 至 24 歲青少年自殺率為每十萬人約 8.5，比 2014 年的 6.2 有所上升，尤其是 15 至 24 的男性青少年，自殺率有 2014 年每十萬人的 8.3 上升至 2015 年的 12.9。香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心研究發現，自殺學生大多與家人、親友欠缺良好溝通，多宗個案都曾在遺書中表達自己長期受自殺意念困擾却不敢告訴別人。中心總監葉兆輝教授就呼籲，有自殺意念的人士應主動找人傾談，亦呼籲父母、老師、社工等不同方面的持份者主動關心和瞭解青少年的感受，不帶先入之見地、真誠地聆聽他們的想法。

雖然對抑鬱症已有行之有效的治療辦法，但全球只有 10-50% 的患者接受有效治療。缺乏資源、缺乏訓練有素的衛生保健人員以及社會對精神疾患的歧視等都是影響治療效果的因素。影響有效治療的另一因素則是不能作出準確評估。

對於有抑鬱症的人而言，疏導情緒，提升個人的抗逆能力及減少自殺的機會，可採用以下的建議：

1. 建立良好的人際關係，同信賴的人談論自己的感受。常與家人和朋友聯繫，及尋找社交網絡的支援，如所屬團體／組織等。
2. 學習正面及有效解決問題的技巧。嘗試用積極的想法來取代消極想法和自我批評態度，取得成績時要祝賀自己。
3. 發展健康的生活方式，例如：足夠的運動，哪怕只是短距離散步；穩定的飲食習慣，避免或限制酒精攝入，並且只按醫生的處方服藥；充足及有質素的睡眠等。
4. 堅持做自己一向喜歡的活動，或尋找更佳的替代活動，以穩定情緒，建立自信。
5. 願意尋求專業人員意見，首先應去找衛生保健工作者或醫生。如果有自殺念頭，請立即聯繫他人尋求幫助

隨著新科技的興起，不同的治療方法也隨之產生，如經顱磁刺激（Transcranial Magnetic Stimulation, TMS）就是使用磁場去刺激大腦中的神經細胞，適用於較不嚴重的患者，但痊癒率只有 30%；而顱神經電刺激（Cranial Electrotherapy Stimulation, CES）裝置，能夠使大腦自然地產生血清素（serotonin）同時改善調節邊緣系統的能力，這一裝置已被美國食品藥品監督管理局（FDA）批准用於治療抑鬱症、焦慮症、失眠以及慢性疼痛。然而，2014 年的一篇 Cochrane 回顧研究（Cochrane review）發現並沒有足夠的證據支持 CES 能夠治療急性抑鬱症。

香港大學在今年七月將舉辦關於壓力、焦慮和抗逆力的 STAR（Stress, Anxiety & Resilience）會議，屆時將會給大家帶來更多最新治療情緒病的建議，而簡單來說：快樂乃健康之泉。

黃譚智媛 醫生
香港大學醫學院榮譽教授