

# 瑜珈可治療抑鬱症

筆者在前幾篇文章中介紹了不同的抑鬱情緒管理方法，如身心靈管理、氣功、中醫、壓力管理與抗逆力訓練(Stress Management and Resilience Training, SMART)。這次向大家介紹最近的臨床研究，使用另一種簡單但有效的抑鬱治療方法。

2010 年美國波士頓醫科大學 Chris Streeter 等人研究瑜珈與步行對沒有精神疾病史的參與者產生的作用比較。參與者平均每週參加兩次瑜珈課程和一次在家練習，結果顯示組內分析及與對照組比較都發現參與者的情緒明顯改善，焦慮亦減少。

2017 年他們聯同美國多間大學報導合作研究結果，重度抑鬱症(Major Depressive Disorder, MDD) 患者在為期 12 週的綜合健康干預中抑鬱症狀明顯減少，該干預措施包括 Iyengar 瑜珈課程和諧振式呼吸法(Coherent Breathing)。

## 研究目的

研究的目的是評估 Iyengar 瑜珈課程和諧振式呼吸法對抑鬱症狀的作用及確定(瑜珈的)最佳干預劑量，以用於未來對重度抑鬱患者的研究。

## 治療方法

《瑜珈經》(The Yoga Sutras of Patanjali) 中記述了印度教瑜珈派的修持方法，即八支行法(Eight Limbs)，治療試驗通常選用其中的 4 種方法，即姿勢(Asana)，調吸(Pranayama)，凝念(Dharana)和冥想(Dhyana)。根據書中的觀點，姿勢、呼吸和凝念要先於冥想，因為前三種方法作為準備身體和心靈的方式，使接下來的練習不會分心。由於抑鬱症的症狀包括注意力不集中，因此研究中向參與者提供了以姿勢和調吸為重點的具體練習活動，從而包括凝念成分。

## 研究對象

研究人員將參與者隨機分為高劑量組(high-dose group, HDG)和低劑量組(low-dose group, LDG)，高劑量組每週進行三次瑜珈干預課程並有在家練習，連續 12 週，而低劑量組則每週兩次課程和在家練習，連續 12 週。除瑜珈外，每組還練習每分鐘呼吸 5 次的諧振式呼吸法。

## 干預方法的質控

同時，研究中也通過以下方法來加強干預的質量：1. 使用治療手冊；2. 對瑜珈教練進行嚴格的訓練和認證，包括試驗過程中持續向同一位老師學習；3. 教練參與制定瑜珈治療手冊；4. 諧振式呼吸法的訓練及使用 CD 控制節奏；5. 對瑜珈教練是否遵守協議進行準確度評估。

## 病程評分

參與者為 18-64 歲的重度抑鬱症患者，且貝克抑鬱量表（Beck Depression Inventory-II, BDI-II）評分在 14 分或以上，未服用抗抑鬱藥物或已服用一個穩定的劑量在 3 個月或以上。研究人員在研究開始時和 12 週的干預過程中，會使用抑鬱量表測量評估 30 名參與者的抑鬱症狀。

## 治療結果

結果發現高劑量組和低劑量組的抑鬱量表評分從開始到 12 週時，都有明顯下降，雖然高劑量組有許多參與者的評分降至 10 分或以下，表現出較少的抑鬱症狀，但兩組間並無統計學上的差異（statistical significance）。低劑量組雖然需時較少，但仍有效獲得情緒益處。

## 瑜伽劑量

藥物的劑量基於藥物的半衰期（half life）（簡單來講就是物質減少一半所需要的時間）。用同一概念去衡量瑜伽對人體的影響，若在本研究中瑜伽是一種「藥物」，它的半衰期可能是 48 小時。因此一週三次（例如兩次課程加一次在家練習）的干預劑量將有助於改善情緒症狀。

## 研究之亮點

以瑜伽為基礎的干預可輔助藥物治療抑鬱症。干預措施具有避免額外藥物副作用和藥物間相互作用的優勢。這種綜合治療對無論是否具有抗抑鬱藥物耐藥性的患者均有效，並且對於較少有時間參與的人來說，每週兩次課程的措施效果也表現良好。

## 研究之不足

當然，這個研究有不足之處，例如樣本量小，缺少積極的非瑜伽對照組。因此，研究人員正在著手進行一個大樣本並有步行對照組的臨床隨機對照試驗。並且值得注意的是，研究結果並不能推廣至有急性自殺傾向或更嚴重症狀的重度抑鬱症患者。

黃譚智媛 醫生  
香港大學醫學院榮譽教授