某一天筆者與朋友喝咖啡，聽到隔壁桌傳來年輕女孩笑鬧聲說：「我看妳有一點躁鬱哦」。現在的年輕人有許多不經意的慣用語，不那麼認真看待，隨意就脫口而出，漸漸的大家也就不去理會這個詞語原來的意思了。下面就簡單介紹在醫學上的「躁鬱症」是怎麼一回事，改天各位聽到人家說「躁鬱症」或「有一點躁鬱」等等這類的話，也許比較不會被誤導。

躁鬱症與憂鬱症

前來門診的個案會自述：「我感覺自己好像得了憂鬱症」，一旁的親人補充說：「應該是憂鬱加躁鬱，動不動就發脾氣」。到底「躁鬱症」與「憂鬱症」是不是同樣的問題呢？在精神醫學上，兩者都屬「情感性精神疾病」(Mood Disorder)，也就是情緒異常。

●躁鬱症的定義

「躁鬱症」又稱為「雙極型情感疾病」(Bipolar Disorder)，指的是一個人的情緒，在不同時期出現兩極化波動，分別為「躁狀態」(Manic State)及「憂鬱狀態」(Depressive State)。

●憂鬱症的定義

「憂鬱症」是每次出現情緒異常，都是「憂鬱狀態」的相關症狀，從未發生過「躁狀態」的情形。

生命史中只要曾經有過一次或一次以上「躁狀態」就歸於「躁鬱症」，所以躁鬱症與憂鬱症是兩種不同的情緒障礙。

「躁狀態」的症狀

這個時期會異常的興奮、情緒高亢、精力旺盛、不怎麼需要睡眠，可能只睡 2 到 3 個小時或整夜未眠，仍覺活力充沛。這種情況與失眠不同，失眠往往讓人疲累，困擾難受，而處在「躁狀態」的患者，通常會表示好極了，一點也不想睡。

活動量大、靜不下來、衝動控制差、容易與人衝突、話多好辯論，往往聲音已沙啞了，還不停地說，難以打斷。注意力分散、意念飛躍，說話時很容易由一個主題跳到另一個不相干的主題。

計畫多、好花錢、過度慷慨、好強、自我膨脹，甚至出現「誇大妄想」，自認為聰明過人，擁有超能力等等；也可能出現與高昂情緒相關的「幻聽」，例如聽到上帝讚美自己，而實際上社會功能、職業功能明顯變差。

上述症狀會持續一週以上，通常是 2 到 3 個月，或更久。

「憂鬱狀態」的症狀

憂鬱期的症狀，大家可能就比較熟悉了，包括：心情低落沮喪、對事物缺乏興趣、容易倦怠、胃口不好或吃過多、失眠或整天想睡、常常想一些反悔或自責的事情、缺乏自信、覺得人生乏味，生不如死，甚至有想死的念頭，或出現自殺意圖，這些憂鬱的症狀持續 2 星期以上，而且明顯影響了日常生活功能。

躁鬱症的特性

躁鬱症的發生，與個案病前人格沒有太大關係。他可能活潑大方，也可能內向沉靜。與智商也沒有關係，絕頂聰明者與一般智能者都有可能發病。

躁鬱症患者的生命史，可能只出現「躁狀態」，也可能躁期與憂鬱期交替出現；大多數人會在 30 歲以前第一次發病，部分比較幸運的，一生只發作一次「躁狀態」，之後就完全恢復正常。

有些患者會不定期發病，「躁狀態」可能每年 1 次、2 次或 3 到 5 年發作 1 次。

「躁鬱症」的臨床案例

張太太今年 45 歲，國中畢業，先生事業有成，兩個孩子相當優秀，平日是個稱職的家庭主婦，但是躁鬱症已伴隨她多年。

大約在 27 歲那年，每天忙著照顧兩個小孩的她，在不知不覺中變得不怎麼需要睡眠，半夜一直搬動家具，想改變家裡的風水；每晚把丈夫叫醒，滔滔不絕地說應該積極改善夫妻關係，又教導丈夫如何投資理財，內容顯得誇大而不切實際；變得愛打扮，整天往外跑，花很多錢買各種東西，容易與陌生人一見如故，慷慨的送錢給對方。漸漸忽略料理家務及照顧孩子，丈夫只好請娘家母親前來幫忙。兩星期後的某日張太太整夜未歸，被人發現赤腳走在陽明山，逢人就說，要找自己生命中真正的伴侶，有聲音告訴她往這邊找；後來由警察送往醫院，被診斷為躁鬱症，需住院治療。將近兩個月後出院，回歸平靜的家庭生活。出院後覺得已經好了，就自行停藥，先生也贊成，但之後約每隔 1 到 3 年發病一次，每次都需住院；後來張太太及家人，終於願意接受持續服用預防藥物，已有 7、8 年未再住院，當中僅有小幅度的情緒波動。

躁鬱症的分類與療效

如果要更仔細的話，還有一種第二型躁鬱症，即「重度憂鬱期」與「輕躁狀態」交替出現，輕躁狀態比較不容易被察覺：睡欲減少、情緒稍高昂、活動量大、話多、計畫多、可能讓人感到有點兒浮誇，但不至於出現太離譜的言行，更不會有妄想或幻聽的情形。大多在「重度憂鬱期」才比較會被當事人及親友感受到明顯異狀。

大部分個案治療效果不錯，接受治療可使發病期縮短，而且服用預防性藥物，可使發病間隔拉長，或減輕再次發病的嚴重度，為數不少的人會再次發病，幾乎都是因為自行減藥或停藥。

結語

躁鬱症的發生跟其他精神疾病類似，被認為是多重因素造成，不是單單由外在壓力或人格特質所導致。它是一種疾病，絕少靠自我調適或壓力舒解就能好轉，如果能盡早接受適當的治療，不僅個人能恢復心理健康，家人朋友也可以鬆一口氣。

凡事總有例外，以上就一般情況簡單介紹，比較複雜的分析或少見的案例就不再詳細敘述，只希望讀者對躁鬱症能有較清楚的概念，而不光是成為時下年輕人的口頭禪。