

# 躁狂狀態的自我小測驗

A. 您是否有下列症狀？

- 感到非常明顯及不尋常的情緒高漲或暴躁，這種情況持續至少1星期以上

B. 您是否有下列三種或以上的症狀？

- 精力充沛
- 多話或說話滔滔不絕
- 思想速度加快或很快由一個想法跳到另一個想法
- 罔顧社交禮儀，做出不恰當的行為
- 睡眠需要減少
- 自我吹噓或過份自大
- 容易分心或經常改變自己的活動和計劃
- 無視危險，做出魯莽的行為，如胡亂揮霍金錢、魯莽駕駛或胡亂投資等
- 性慾增加

如果您在問題 A 及 B 的答案皆為「是」，便表示您很可能有躁狂的狀態。

如果您人生中曾有一次或以上的躁狂狀態，**同時又曾符合患上抑鬱症的條件**（請參閱本中心關於抑鬱症的單張），您便有很大機會患上躁鬱症，建議您盡快向可靠的精神科醫生求助。



## 服務時間

星期一至六上午9:30至晚上7:00  
星期日及公眾假期休息

## 聯絡我們



+852 2525 2300 +852 5111 0005

中環皇后大道中59-65號泛海大廈11樓1105-06室

www.mindpro.hk info@mindpro.hk

www.facebook.com/mindpro.hk

www.youtube.com/mindprohk

© Copyright Mind Pro Limited, 2015. All rights reserved.



MINDPRO



# 躁鬱症 Depression Manic



# 認識躁鬱症 Understanding Manic-Depression

躁狂抑鬱症，簡稱「躁鬱症」，又稱「兩極情緒病」(Bipolar Disorder) 或「雙相情緒障礙」，是一種較嚴重及長期的精神科問題。患者通常會在不同時間經歷兩種極端的情緒，一種是高漲、亢奮或「躁狂」(mania)，而另一種則為低落或「抑鬱」(depression)，其程度比一般的情緒起伏嚴重。

根據研究顯示，平均每100個人當中，便起碼有1個人會患上躁鬱症，發病的年齡大多在青少年時期中或之後，而男女患病的比例相若。

## 患上躁鬱症會有甚麼症狀？

躁狂狀態時會出現的症狀：



至於抑鬱狀態時會出現的症狀，請參閱本中心關於抑鬱症的單張。

## 為何我會患上躁鬱症？

躁鬱症的成因至今尚無定論，但研究發現與遺傳、環境以及身體健康皆有關係。躁鬱症會在家族中遺傳。除此之外，長期的壓力或身體疾病，也可能會令腦部控制情緒的部分出現問題，從而引起躁狂或抑鬱的狀態。

## 躁鬱症要如何治療？

雖然到目前為止，仍沒有徹底根治躁鬱症的方法，但絕大部分的個案，都能透過治療來有效控制病情，減輕患者的症狀，從而令他們能夠發揮自己的能力，去應付日常生活及工作上的各種挑戰。

現今已經有很多治療躁鬱症的有效方法，當中藥物治療是相對重要的。對於大部份的個案，醫生會先使用藥物將情緒問題控制好後，繼而考慮配合心理治療及生活模式的調節，以幫助患者復元。

