

調查顯示，兩成受訪香港市民患有不同程度的情緒病，包括抑鬱症、經常焦慮症、驚恐症、社交焦慮症、創傷後情緒病等，其中又以男性居多。有六成人表示不敢求診，而令病情耽誤。

調查亦發現，近八成人認為失眠、腸胃不適等是由情緒失調所致，卻有六成人表示不會因而看醫生，反映市民抗拒因情緒病而求醫。但假若輕度及中度的情緒病如未能及時治療，可引致較嚴重的情緒病或抑鬱症。有一成多的嚴重抑鬱症患者有自殺傾向。情緒病患者患有高血壓及心臟病等慢性疾病的機會亦較高。

一些小毛病看似無傷大雅，但已是身體受到情緒病困擾的徵兆。較常見的情緒病徵狀包括：

藥物

持續恐懼及精神緊張，對生活感到憂慮、失眠、心悸及各種痛症。

手術

連續兩星期或以上情緒低落、煩躁、感到絕望、身體疲累及反應遲鈍。

情緒病的成因

遺傳因素 Genetic Factors

持續恐懼及精神緊張，對生活感到憂慮、失眠、心悸及各種痛症。

神經化學因素 Neurochemical Factors

情緒失常的成因在某種情況下是由於患者腦部化學物質失衡所致。

認知因素 Cognitive Factors

有心理學家認為，抑鬱症患者傾向於歪曲或誤解一些事實，多數是負面、悲觀及無望的。當事情出問題時，他們都主觀地傾向誇大問題的嚴重性，集中於負面悲觀的思想並加以自責，而忽略其他客觀或正面的看法。

人際關係的基本因素 Interpersonal Factors

有不少心理學家認為，由於缺乏與人相處的技巧，有情緒病傾向的人會較難交朋友、找到高職或得到理想伴侶。他們容易感到沮喪、寂寞和抑鬱。

壓力的促使因素 Precipitating Stress

近10年的研究顯示，壓力和情緒失常對部分人是有所關係的。

情緒病的自我測量法

1. 在過去四個星期，您是否經常有下列四個或以上徵狀。

身體方面	精神方面
頭痛	心情煩躁，易發脾氣
失眠	精神緊張，難以鬆弛
身體虛弱	情緒低落，提不起勁
胸口翳悶	腦中不停在想著不開心的事。
腸胃不適 疲倦	覺得自己冇用 精神難以集中 覺得將來無乜希望
多夢，瞓醒好似冇瞓過一樣。 周身骨痛	覺得唔想做人

「是」：繼續作答問題 2 和 3

「否」：初步顯示您沒有情緒病問題

2. 在過去四星期，您是否受到上述四個或以上的徵狀帶來困擾。
 是 否
3. 在過去四星期，您的社會功能（例如：工作／社交／家庭關係／處理家務等）是否受到上述四個或以上的徵狀影響。
 是 否



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com

情緒健康問卷

1. 連續兩星期感到抑鬱或對大部份事情失去興趣。

- 身體病徵
- 食慾 / 體重明顯改變
 - 疲倦乏力
 - 睡眠改變(貪睡 / 失眠)
 - 行為遲緩

- 焦慮情緒
- 坐立不安、焦慮
 - 注意力不集中

- 低落情緒
- 自卑、自責
 - 想到傷害自己
 - 自殺傾向 / 行為

2. 因害羞，緊張尷尬而想避開某些公開場合，例如對別人演講、外出進食等。

- 感到異常害怕，以致想馬上離開或從中逃脫（焦慮情緒）。
- 感到苦惱，因為影響了正常工作 / 社交（低落情緒）。

3. 連續六個月，大部份時間憂慮多種事情，感到憂慮難以控制：

- 身體病徵
- 睡眠改變(貪睡 / 失眠)
 - 面繃緊
 - 疲倦乏力

- 焦慮情緒
- 終日不息、緊張易怒
 - 容易激動
 - 注意力不集中

4. 多次突然感到驚慌、害怕、心神不安、十分鐘內到達不能忍受的驚恐程度：

- 身體病徵
- 心悸、心跳加速
 - 手腳麻痺、刺痛
 - 顫抖
 - 呼吸短促 / 困難
 - 悶塞感
 - 胸口痛
 - 出汗
 - 發冷 / 發熱
 - 作悶 / 噁心
 - 頭暈目眩
 - 虛弱無力

- 焦慮情緒
- 害失去控制
 - 變狂躁
 - 周圍事情變得不真實

- 低落情緒
- 害怕失去

