

## 抑鬱症的成因

### 心理因素

早年生活中發生過的事件，可能對後來的情感發展產生影響。例如缺乏家庭溫暖的人會導致成年後自尊下降，因此在應付生活壓力時，會經歷自尊危機。

### 生理因素

有些人生來就具有抑鬱的傾向，家族性遺傳在此扮演著一定的角色，大腦中的變化減弱神經脈衝的傳遞，從而導致興奮能力減弱。另外，右前額的腦中風亦可導致抑鬱症。

### 行為因素

個人受到從前行為的制約而只能作出無益的反應。例如生活在惡劣環境中的小孩，所要選擇最明智的處事方法，可能是一些消極的回應。當他在成年後遇到壓力，便會作出習慣性的消極回應，不懂向外渲洩敵意及不滿，反而將這些負面情緒轉向自己。

### 外在因素

工作不順利、家庭問題、婚姻破裂、長期病患、親人逝世、藥物副作用等等。

## 抑鬱症的主要症狀

### 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

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。

## 治療方法

### 心理治療

透過臨床心理學家的輔導，提供一些改善情緒方法，其中包括支援性心理治療、行為治療、認知治療、壓力管理及家庭治療等。心理治療與藥物治療有相輔相成的作用，病人應該因應醫生的指示接受不同的治療組合，令治療發援最大效用。

### 抗抑鬱藥

大致可分為以下四類：

- MAOI (Monoamine Oxidase Inhibitors) 是最早發現的抗抑鬱藥，由於此類藥物會與很多藥物及食物產生嚴重的相互作用，所以現時已很少使用。但亦有最新一代的 MAOI 被保留作其他藥無效時使用。
- TCA (Tricyclic Antidepressants) 副作用亦很多，現時也很少用。
- SSRI (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) 是現時一種較常用而有效的抗抑鬱藥。
- 亦有其他新一代抗抑鬱藥。

### 腦電波盪療法

利用電流通過腦部，透過腦電波的齊一變更，以改變腦部的代謝平衡，達至改善精神狀況的效果。當藥物或其他治療方法成效太慢或不理想時，便會考慮運用此種治療。但腦電盪療法必須於醫院以全身麻醉施行，是一種並不常的療法。



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