

# 比抑郁症更可怕 双相障碍并非天才专属

## 如何识别?如何治疗?

03  
株洲日报

健康

周刊

2024年4月6日  
星期六  
责任编辑:罗玉珍  
美术编辑:左骏  
校对:贺天鸿

“ 今年的3月30日是第十个“双相情感障碍日”。提到双相情感障碍,有很多人可能不了解,甚至还有人没听说过。

双相情感障碍也称为双相障碍,又叫躁郁症。是一种躁狂和抑郁交替发作的情感疾病:抑郁时,情绪低落;躁狂时,冲动易怒……患者会长期受到情绪反复的折磨,还有自残、自杀的风险。因其有抑郁发作的典型特征,常被误诊为抑郁症,在春天尤其容易复发。伟大画家梵高被认为生前很可能罹患双相障碍,海明威、玛丽莲·梦露等名人都曾深受双相情感障碍折磨,但双相情感障碍并非天才们的专属,在心理疾病中,双相情感障碍是一种常见病。

### 易被误诊

值得注意的是,虽然双相障碍的患者很多时候表现得像抑郁,但如果被当做抑郁症来治的话,只会让患者的情绪更加不稳定,甚至病情加重。而且,患者也不该见症状好转便马上停药,因为没有遵从医嘱规范化治疗,该病在一年内的复发率高达70%。

区分到底是轻度躁狂发作,还是性格使然,可以从这几方面区别:双相障碍患者轻度躁狂发作时,可存在持续数天的心境高涨、精力充沛,有显著自我感觉良好,注意力不集中、轻度挥霍,社交活动增多,性欲增强。有时表现为容易被人激怒,摔东西,自负自傲,行为较莽撞。正是因为很多患者表现出的是轻度躁狂,自己或家人并没有过度关注,

导致双相障碍患者表现为抑郁状态就诊时,容易被误诊为抑郁症。

据统计,全国大约有三分之一的双相障碍患者初诊被当作抑郁症患者来进行治疗。从患病人群来看,双相障碍患者平均发病年龄为30岁,而单相抑郁症平均年龄为40岁,而且,25岁以前首发抑郁的,是双相障碍的可能性比较大。一般抑郁症状持续14天以上,并且低落情绪不会因外界环境刺激而改变,又间隔性地出现躁狂或轻躁狂症状4天以上,就要考虑向相关的专业医生求助。

### 多发于青少年

最新数据显示,我国居民终生患双相障碍的风险高于1%,并且2/3以上的患者在20岁前已经出现症状,但一直未能引起人们的足够重视。为了提升公众对双相障碍疾病的认知,同时提高双相障碍在中国的诊疗水平,在全国精神科领域专家的倡导下,“世界双相障碍日”正式来到中国。

双相障碍多发于青少年,其致死率、致残率甚至不亚于抑郁症。有调查显示,双相障碍的时

点患病率为1%—4%,终生患病率更高。双相障碍的自杀率在精神疾病中排在首位,如果不能早期发现并及时治疗,很可能造成终生遗憾。

双相障碍患者从首次发病到确诊的平均时间是10年,并且具有高复发率、高致残率、高死亡率及低诊断率和低治疗率的特点。中国50%的患者在发病5年内没有得到治疗,36%的患者在发病10年内没有得到治疗。

### 躁狂时的表现

躁狂发作的基本特征是存在明确的时段,几乎每一天的大部分时间里,有明显异常且持续的心境高涨、膨胀或易激惹,持续性的活动增多或精力旺盛,这个时间至少持续1周。躁狂发作时,通常会有欣快、过度愉悦、高涨或“感到站在世界之巅”等心境。

如果出现以下症状中的3或4项以上,很可能说明存在躁狂发作:

1. 自尊心膨胀。可能会严重高估自己的能力,认为自己是“最聪明的、无所不能、百毒不侵”,甚至出现幻觉,认为自己可以听到别人听不到的东西。还可能许下自己无法做到的承诺,在知之甚少的时候就相信自己可以完成一项复杂的任务,例如写一本小说或创造一项发明。
2. 睡眠需求减少。这与失眠不同,失眠是指想睡觉或感到需要睡觉但无法入睡。当处于躁狂发作时期,可能只睡很少的时间,甚至每天只睡3个小时,就觉得自己休息好了,能量充足。严重时,可能几天都不睡觉也不会觉得疲惫。
3. 比平时更健谈或有持续讲话的压力感。可能会有持续快速谈话,不顾及他人的交流欲望,甚至以一种侵入式的方式。如果是易激惹的状态,还可能表现出粗鲁或攻击性。
4. 意念飘忽或主观感受到思维奔逸。在谈话

时,可能会在不同话题之间快速切换,甚至毫无逻辑和组织性。有的时候会觉得“自己有很多个脑子”,或者想法塞满脑子,以至于话速度跟不上脑子,而难以表达。

5. 自我报告或被观察到的随境转移(即注意力太容易被不重要或无关的外界刺激所吸引)。可能会出现注意力分散或无法集中的情况,很容易被外部刺激所干扰。

6. 目标导向的活动增多或精神运动性激越。可能会忽然感觉自己变得友好,对人际关系或性关系非常感兴趣,不断地联络老朋友或一般朋友甚至陌生人,但不顾及这些互动行为显得具有侵扰性、专横和要求过多。通常还会表现出精神运动性激越或坐立不安,走来走去,或同时进行多重对话。

7. 过度地参与那些可能产生痛苦后果的高风险活动。可能会疯狂购物、捐赠财产、危险驾驶、愚蠢的商业投资、轻率的性行为、滥用药物或酒精,甚至自我伤害。

另外,轻躁狂和躁狂比较类似,但持续时间相较更短,一般持续4天左右,且不会出现躁狂发作时的精神病性特征,如妄想、幻觉和自伤行为。通常社会功能受损也不明显,不需要住院治疗。

### 抑郁时的表现

1. 感到悲伤、空虚、无望或不明原因的流泪、哭泣(注:儿童和青少年可能表现为心境易激惹)。
2. 对于活动的兴趣和愉悦感下降。
3. 体重明显减轻或增加;或食欲减退或增加(注:儿童则可表现为未达到应增体重)。
4. 失眠或睡眠过多。
5. 精神运动性激越或迟滞(坐立不安或变得迟钝)。

6. 疲劳或精力不足。
7. 过分的、不恰当的无价值感和内疚自责(可以达到妄想程度)。
8. 思考能力减退、注意力不能集中或犹豫不决。
9. 反复出现死亡的想法(而不仅仅是恐惧死亡)、没有具体计划的自杀观念,或有某种自杀企图,或有实施自杀的具体计划。

### 混合发作的表现

此外,还可能存在混合发作的情况,即同时符合躁狂发作和抑郁发作的症状。这是最为糟糕的情况,更不可预测自己的危险性和危险性,患者更难理清自己的感受和需要何种帮助,两种截然不同的情绪同时出现,个体更难进行情绪控制和管理,因而更可能出现自杀行为。躁狂症状和抑郁症在一次

发作中同时出现,通常是在躁狂与抑郁快速转相时发生。例如:一个躁狂发作的患者突然转为抑郁,几小时后又再复躁狂,使人得到“混合”的印象。

混合状态一般持续时间较短,多数较快转入躁狂或抑郁相。混合发作时躁狂症状和抑郁症状均不典型,容易误诊为分裂心境障碍或精神分裂。

### 哪些人容易出现双相障碍?

双相障碍目前还没有非常清楚的发病机制,很多研究致力于寻找生物学的原因,如基因遗传和大脑病变,另外有些研究者认为,社会因素是导致双相障碍的重要原因。目前发现的主要有以下5种原因:

1. 童年虐待:儿童时期经历过严重的情感创伤的人,如性虐待、躯体虐待、情感忽视、创伤性事件、丧失至亲之人等,长大后更可能发展出双相障碍。
2. 压力性生活事件:亲密关系破裂、金钱问题、创伤性丧失等急性应激事件可能是触发某些症状的导火索,而长期处于慢性压力之下,同样可能导致躁狂或抑郁发作。
3. 自尊问题:当你情绪非常低落、自尊非常低或者觉得自己毫无价值的时候,“躁狂”可能变成了一种防御机制,帮助你重新获得自信。
4. 大脑化学:研究发现,一些特定的精神病性药物可以改善双相障碍的症状,这些药物通常作用于大脑的神经递质(化学信使)。
5. 基因遗传:双相障碍的家族史对于双相障碍是最强的风险因素,遗传有一定的影响力,因为家族成员也是你成长环境中的一部分。

于慢性压力之下,同样可能导致躁狂或抑郁发作。

3. 自尊问题:当你情绪非常低落、自尊非常低或者觉得自己毫无价值的时候,“躁狂”可能变成了一种防御机制,帮助你重新获得自信。

4. 大脑化学:研究发现,一些特定的精神病性药物可以改善双相障碍的症状,这些药物通常作用于大脑的神经递质(化学信使)。

5. 基因遗传:双相障碍的家族史对于双相障碍是最强的风险因素,遗传有一定的影响力,因为家族成员也是你成长环境中的一部分。

### 患者如何自救?

双相障碍是一种心理疾病,患者可能会让你觉得自己的生活失控。但这里还是有一些切实有效的方法能够帮助你改善和缓解自己的情绪,提高你的生活质量。

1. 了解自己的情绪状态  
监控自己的情绪:你可以使用手机App来记录自己一段时间的情绪状态;识别触发你情绪转变的导火索:如果你在熬夜之后感觉异常兴奋或者在面临最后期限时容易情绪低落,你可以通过识别这些固定模式来避免或者减少它们对你情绪的影响;了解你情绪转变时的征兆:每当你的躁狂或抑郁发作之前,肯定会出现一些可观察到的变化,例如睡眠、食欲或行为的改变。
2. 采取切实可行的步骤  
制定常规生活计划:包括日常

活动,如健康规律的饮食、按时充足的睡眠和定期的锻炼;放松或正念;兴趣爱好和社交活动;如果需要服药的话,最好在每天的同一时间服药,这样可以更好地避免副作用,帮助你的身体系统维持稳定;学会处理压力事件,学会管理自己的财务。

为危机的发生做好准备:当你感觉非常不好,或者躁狂、抑郁期持续了很长的时间,或者常规治疗失效的时候,你可能需要紧急支持,例如选择住院治疗。

3. 利用社会支持网络  
学会从最亲密的家人或朋友处获得帮助。

加入同伴互助团体:同跟你有相似经历的人建立联系是一种帮助你走出困难的有效方法,你可以跟他们分享自己的情绪、感受、想法等。

### 亲友能做什么?

1. 保持开放的态度  
以一个开放的态度去倾听双相障碍患者讲述他们的经历会让你感到被支持、接纳和包容。
2. 为躁狂发作做好准备  
在他们处于正常期的时候,尝试去询问当他们处于躁狂或轻躁狂发作期时,需要何种帮助和支持,可以从以下几个方面着手:跟他们一起参与创造性活动;在他们做出承诺或者开展项目之前,你可以试着提出自己的看法,避免他们去做力所不能及的事情;如果他们愿意,可以让他们把钱交给你管;帮助他们保持规律的生活节奏,包括饮食和睡眠。
3. 遇到棘手的情况,最好进行沟通  
当他们出现幻听或幻视的时候,你很可能难以理解他们的想法,但对他们来说,感受是真实的。你需要尽量保持冷静,不要激怒或惹恼他们,试图让他们知道,即使你看不到也听不到,但你可以明白他们的感受。设身处地地去共情是很有帮助的。
4. 照顾好自己的情绪  
当他们处于躁狂状态时,可能会表现得很反常,例如做一些让你非常

尴尬、奇怪或者沮丧的事情。当他们冷静下来,可以试图跟他们分享你的感受,尽量不要去评判或表现得过分挑剔,将叙述的重点集中在你对他们所做事情的感受上,而非对事件本身做过多的陈述或指责。

4. 明确他们状态转变的征兆和触发器

大多数人在躁狂或抑郁发作之前都会有一些征兆。要了解这些“信号”,最好的方法是跟他们谈话,如果你注意到了一些发作之前的典型行为,你可以用温和的态度告诉他们。此外,还会有一些触发器,例如压力事件。

5. 尽量不要做过度的假设  
在照顾双相障碍患者的过程中,你或多或少可以观察到一些发作规律,但不是所有的情绪变化都会转变为极端的躁狂或抑郁发作,不要过分敏感或警觉。如果你不确定,最好先跟他们谈一谈,以便确认他们是否真的状态不对。

6. 照顾好自己  
为朋友或家人担心是很正常的,但更重要的是,你仍然需要花一些时间和精力来关爱自身。

据“健康天津”微信公众号、“海南疾控”微信公众号、“乐享心理学院”微信公众号

双相障碍患者。AI制图/左骏



公益广告

# 双面人生 与爱同行

株洲市卫健委

株洲日报