

# 橋

婚姻與家庭季刊 第108期

二零零九年九月

主題：金融海嘯的精神健康

## 金融海嘯的精神健康

家庭服務社工  
何柱東

相信大部份人都認同，健康是最重要的。如果我告訴你，有一種疾病，全球每四個人就會有一個人患上。這疾病輕者會感到身體不適，影響日常生活，令人沒精打采，或惶恐度日，嚴重的可能會致命。而令人擔心的地方，是患者最初也不自知患上這病，即使知道了也不願意承認，因為社會上許多人對此病不甚了解，自然不知怎面對，甚至會逃避，以致病情加深。

你猜這是什麼疾病？可能你猜對了——是情緒病。

### 情緒病的普遍性

根據世界衛生組織2001年年報指出，全球每四個人便有一個人會在一生中出現不同程度的精神或情緒問題。預計2020年，單是抑鬱症這種情緒病，就會成為全球第二大疾病，對個人及家庭造成巨大的影響，對社會造成沉重的負擔。

在本地的研究，2001年香港健康情緒中心的調查結果顯示，17.6%受訪者有情緒病，以當時人口計算，約有80萬人。2008年香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心的報告指出，約有40萬人有嚴重抑鬱症狀，佔香港人口9%。這數字應該令我們更加注意到情緒病的普遍性及嚴重性。

### 正常情緒與抑鬱症的分別

什麼是情緒病？是不是我不能有負面的情緒？失去了工作，失去了積蓄應該若無其事？當然不是！

七情六慾，人之常情，亦是情緒的溫度計，可以令我們了解自己的情況和需要。金融海嘯令人失去了積蓄，失去工作；天災人禍令人失去至親，抑鬱可以說是自然的情緒反應。一時間，人可能會感到沮喪，食不知味，睡不穩。甚至可能怪責自己的投資決定，怪責銀行的銷售方法，甚至埋怨上天。為什麼會這樣？

我們都重視我們的工作，我們的家庭，以及我們的親人，當面對「失去」時，我們的情緒反應許多時是抑鬱。抑鬱情緒通常會持續一段不太長的時間，人便會漸漸平復，開始接受失去的已經失去，仍感到別人的關心，知道生命仍有其他目標。過了一段時間漸漸可以正常的工作，與朋友、家人相處。想起所失去的，仍可能感到不開心，但沮喪的深度和闊度會隨時間漸漸收緊。

但當情緒變得極端，當事人失去自控能力，持續沒有改善，並且影響生活能力，不能專注事情，生活鮮有樂趣，這可能演變為情緒病，患上抑鬱症。

### 一般人的誤解

#### (一) 你堅強？

情緒病是一種容易令人誤解的病，以致患者不願求醫，不肯告訴別人，身邊的人也不知怎樣去支持。有些人認為情緒病是弱者才會患上，堅強、有目標的人是不會患上的。

這令我想起認識的一位患者，他是一位中小企生意人，過去20年，曾擁有千萬的資產，97年的金融危機導致破產。在生活最低潮時，沒有磨去他的鬥志，他相信失去的錢可以賺回來，所以他仍然努力工作。可是，自去年他幾乎每天都感到身體的不適症狀：頭暈，身體無力，對所有事都失去動力和興趣。以往他是公司的決策人，情緒最壞時，連整理文件夾的簡單事也做不出來。經過醫生的診斷，證實患上抑鬱症。他同時接受藥物及心理治療，如今正康復中。回想病發時，他說這感覺很奇怪，所有能力與興趣都蒸發掉，根本逼不到自己。

#### (二) 你放鬆？

當我們面對抑鬱患者，通常支持的方法是叫患者「放鬆啲，睇開啲，唔好咁緊張。」這些提議對抑鬱症患者一般都沒有用，因為患者的情緒及思維受到病情影響，他們根本做不到「放鬆啲，睇開啲。」這時必須接受準確的評估看是否患上情緒病，然後接受適當治療。情緒病通常不會不藥而癒，接受治療才可以見到康復的曙光。

### 治療方法

香港中文大學精神科李誠教授指出，血清素調節劑及認知行為治療是治療情緒病的有效方法。

#### (一) 藥物治療

血清素調節劑必須由醫生評估及處方，作用是減慢腦細胞血清素的回收過程，增加腦細胞之間的血清素有效濃度，逐步紓解情緒病症狀。患者的責任是充份合作，依時服藥，了解及接納可能的副作用。抗抑鬱藥通常要2至4周才開始見效。但有不少患者開始第一個星期服藥便因副作用而減藥、停藥、甚至停診，最後錯失治療，成為終身患者。

#### (二) 心理治療

認知行為治療是具有研究支持，證明有效治療情緒病的心理治療方法之一。治療可以個人一對一或小組形式進行。整個治療是患者與治療師合作，找出導致個人停留在抑鬱的思維想法以及情緒、行為的關係。江山易改，品性難移。有一次，一位受助者在第一次的治療中對我說他很固執，很難改變。我說：「那太好了！你就將這份性格上的特點變為一份堅持，並與我合作，嘗試用正面的方法來面對這個抑鬱症的挑戰吧！」。經過三個月藥物和每星期一次的認知治療，他開始康復。

### 預防復發

抑鬱症康復了便需預防復發，這要從生活習慣及人生態度的重整入手，以下是一些建議：

1. 專注現在，而不過分著眼過去或將來。
2. 改變認知方式，放開負面的思想方式。
3. 做能力範圍的事，放寬完美的要求。
4. 平衡生活的重點，包括工作、家庭、朋友、娛樂。
5. 留意自己情緒的變化，當情緒的波幅大起大跌，或是低落心情持續，影響日常生活，便需特別小心。你可能已經感到非常困擾，應該正視。

### 結語

情緒病是個不速之客，有時不請自來。金融海嘯帶來沉重的壓力，無疑加大情緒病發生的機率，這是社會環境因素。還有生物、遺傳、成長因素，以及這些因素的相互影響。

我們不能改變成長的歷史，不能憑意志控制腦內神經傳導物質的濃度，更不能改變遺傳的因素，但我們可以改變想法，學習健康生活及態度，這是預防情緒病的最佳疫苗。