

抑鬱與腦癇症(Depression and Epilepsy)

何謂抑鬱？

大多數人在生命中某個時候曾感到沮喪或消沉。灰心、氣餒、以及甚至絕望等感覺，是對損失或失望的正常反應。當好像這些的感覺持續兩星期或更長時間，並開始干擾工作、家人、以及生活的其他方面，情緒低落可能是嚴重抑鬱症(又稱為臨床抑鬱症)的徵兆。有時抑鬱呈現出來的並不是傷心，而是精神麻木或空虛之感。抑鬱的其他跡象和症狀包括：

- 對以前令人愉快的活動失去興趣
- 睡眠被打亂
- 食慾或體重有顯著改變
- 感到疲倦或無精打采
- 內疚感或窩囊感
- 難以集中精神或作決定
- 動作或說話比平常慢，或者坐立不安或焦躁至其他人能察覺得到
- 生無可戀或自己一無是處的想法

抑鬱與腦癇症有什麼關係？

腦癇症患者比一般人更常有抑鬱，它以多種方式顯露出來：

- a) 抑鬱的症狀可能在真正的發作開始之前出現。這些症狀通常是短暫的，在發作過後那個人心情回復正常。
- b) 抑鬱的症狀可能在發作之後出現。在那種情況裏，這些症狀是相當短暫的，持續幾小時，極少會長達兩星期。
- c) 腦癇症患者最常呈現抑鬱是在發作之間。這種抑鬱不受腦癇控制所影響。在這種慢性抑鬱裏，患者可能看來對日常活動不感興趣，經常易怒，並且或會有絕望、恐懼、以及焦慮等感覺。

一般來說，抑鬱通常並無單一成因，而且很多時是由幾個因素造成。在腦癇症患者當中，有多個因素也可能引致抑鬱：

- a) 家人及遺傳關係可以很重要。如有直系親屬患了抑鬱症，抑鬱會更常出現。
- b) 腦癇症可能由腦部受傷所引致，例如外傷、腦部感染或中風。這些腦部的傷也可能很容易使患者有抑鬱。
- c) 心情轉變可能是由抗腦癇藥物引致，例如苯巴比妥已知會造成抑鬱。服用多種抗腦癇藥物也可能增加有抑鬱的危險。
- d) 患腦癇症要面對的難題或會導致心情轉變，這對許多要應付長期病的人來說是常見的問題。腦癇症患者可能因為發作的不可預測性、不能駕車或工作、或被其他人挑出來當作“與別不同”，而灰心喪氣。

抑鬱是怎樣治療的？

在開始任何類型的治療之前先徵詢醫生的意見，這是很重要的。有時，同醫生合作，對不受控的發作取得更佳控制，會改善抑鬱。如不見效的話，抗抑鬱藥物及/或精神療法可能十分有幫助。

抗抑鬱藥物是用來治療抑鬱的處方藥物。選用何種抗抑鬱藥物，取決於您患的是哪種情緒病、此藥可能產生的副作用、以及它怎樣影響您的發作或發作藥物。就好像治療發作一樣，醫生可能要試用超過一種藥，才可找到最有效的單一藥物，或對您起作用的藥物組合。絕不能突然停服抗抑鬱藥物，否則症狀可能因為停止用藥的副作用而重現。想取得最理想的效果，應依照醫生的指示服藥。

精神療法又稱為輔導或“談話”療法。同受過培訓的精神健康專業人員合作，可支持您渡過困難時期。它可幫助您以新的方式了解生活處境的各方面，及試用可能使您有更大福祉的思考和回應方法。

我可以怎樣幫助自己？

積極的生活方式改變，例如做運動、堅守每日常規、吃有益健康的均衡飲食、睡眠充足、不沾酒精及非處方藥物、以及抽時間去做您喜歡的事情，可改善心情。

通過醫療、了解這種病以及尋求支援，克服抑鬱是有可能的。您如認為自己有抑鬱，就應該見家庭醫生或神經病學家。您也許會被轉介去見精神病學家或專治抑鬱的心理學家。

患了腦癇症及有例如抑鬱等情緒病起初或會叫人受不了。盡量認識您的病症以及尋找問題的答案，將有助您逐漸適應。

其他資源(Additional Resources)

Epilepsy Foundation USA(美國腦癇症基金會):

www.epilepsyfoundation.org/answerplace/Medical/related/Depression

關於腦癇症與抑鬱之間的關係的詳盡資訊。

Bounce Back: Reclaim Your Health: www.cmha.bc.ca/bounceback

這個項目是通過網上和電話支援來幫助感受抑鬱和焦慮症狀的成年人。

Here to Help: www.heretohelp.bc.ca

關於精神健康、精神障礙、物質濫用問題及勵志個人故事的資料。

Kelty Mental Health Resource Centre(凱爾蒂精神健康資源中心): www.keltymentalhealth.ca

604-524-7000

致力將兒童、青少年及其家人與精神健康和癮癮的所有範疇的合適資源連繫起來。

Crisis Centre of BC(卑詩危機中心): www.crisiscentre.bc.ca 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)

開辦了一條電話專線，當你在情緒上感到受不了、脆弱或困擾的時候，提供幫忙、支援，以及有人聆聽你。一星期 7 天，每天 24 小時運作。

Counselling BC: www.counsellingbc.com

心理學家、輔導員及其他專業治療師的全面名錄。

你可加入卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)成為會員，從所有項目和服務中得益。

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

電話 : (604) 875-6704 傳真 : (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com