



每年精神檢查 可減患抑鬱、焦慮機會

個案研究

陳先生今年42歲，是一名股票經紀，平時生活節奏緊張，而且其工作承受很大壓力。最近他的精神開始出現不尋常的狀況，例如不能感受到任何快樂、情緒無故低落、注意力不能集中和記憶力衰退。在生理方面，他的體重有明顯的減輕，而且食慾不振，渾身乏力。由於傳統的觀念所致，他不敢向精神科醫生求醫，最終患上焦慮和憂鬱症。



撰文：
香港大學醫學院
精神學系系主任
鄧兆華教授

經常忽略檢查

關心自己健康的人，通常都會定期檢查身體狀況。可是，大部分人經常忽略我們最寶貴的器官——腦部。在檢查身體時，我們不會主動要求醫生檢查精神和情緒狀況。許多負責的家庭醫生，也只有在狀況明顯地出現時，才提出看精神科醫生的建議。相信沒有一位醫生，會向每一個病人提出每年精神和情緒檢查的重要性。其實身體每一個器官都需要保養維修，而腦部亦不是不會生病，不須留意和檢查。

看精神科醫生不等於「竊線」

傳統社會觀念上，人們對看精神科醫生普遍心裡存著很大誤解與恐懼。聽到去看精神科醫生，大家都會直覺地往最壞的方向去想：「我去看精神科，我不是瘋了嗎？」「你以為我是竊線嗎？」受這種文化影響，使不少有精神科知識的醫生，都不敢及早向有需要的病者提出看精神科的建議，造成許多本應可以得到幫助的早期病人，未有及早就醫。其實這種對精神科的不了解，已轉化成逃避，直接影響市民應得的情緒精神醫護服務。

每年一次精神及情緒健康檢查，可以讓醫生仔細查察我們的精神情緒狀況，例如享受快樂情緒的能力、有沒有不尋常的低落心情、注意力能不能集中、記憶

能力有沒有衰退，與及睡眠、胃口、體重等，與心情有關的內分泌和生理狀況，有沒有不尋常的問題等。以上各方面的病變是可以直接或間接影響工作能力和效率，以及與家人及其他人聯繫感情能力。我們情緒若產生嚴重病態，很容易會產生不成比例的心情低落，對各種活動都失去興趣，形成了憂鬱(或叫抑鬱)的病，甚致產生不能自制的自殺意念；或者出現過度焦慮，因而承受無必要的緊張，影響工作和社交。

情緒的疾病是會使一個人承受比手肢折斷、甚至其他器官生病時更大的痛苦；而且精神疾病的痛苦不限於病人本身身體，還會嚴重地影響病人工作能力，以至病人四周的家人、朋友和同事等等。每年一次簡單的情緒檢查，往往可以使我們及早預防不當的情緒疾病發生，並及早作出適當治療。這不但能學會面對和處理日常生活壓力的知識和方法，而且可以得到精神與思維各方面有關的醫學與醫藥知識。

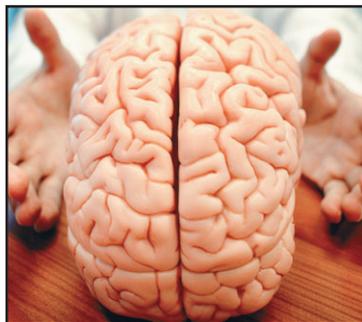
壓力大會引致不快樂情緒

最新研究指出，每個人會因為遺傳因子和成長環境不同的關係，對心理工作和生活壓力承受能力有所不同。有些人受到壓力時，壓力內分泌會不正常的上升或轉變，壓抑腦細胞生長激素的製造，而令到腦細胞產生衰弱狀況，不能正常運作。病人亦因此感受不到快樂，產生不當的情緒和思維。例如：焦慮、憂鬱等情緒。睡眠及胃口不佳，渾身乏力等等的症狀也會隨之而生。

精神不能集中和記憶能力衰



注意健康人士，通常會定期作身體檢查，不過往往會忽略檢查自己的精神和情緒。



腦細胞神經控制人的情緒。

退兩種症狀，腦科學家有初步的數據，認為是與以上所說的腦細胞衰弱有直接關連。初步的研究顯示，腦部主管情緒與記憶的海馬體部分，特別脆弱，受壓力內分泌的影響最大。有些研究顯示，在童年受到長期心理傷害的病者，海馬體體積會比常人細小。這表示海馬體內神經細胞受到壓力的損害，發生了衰退。

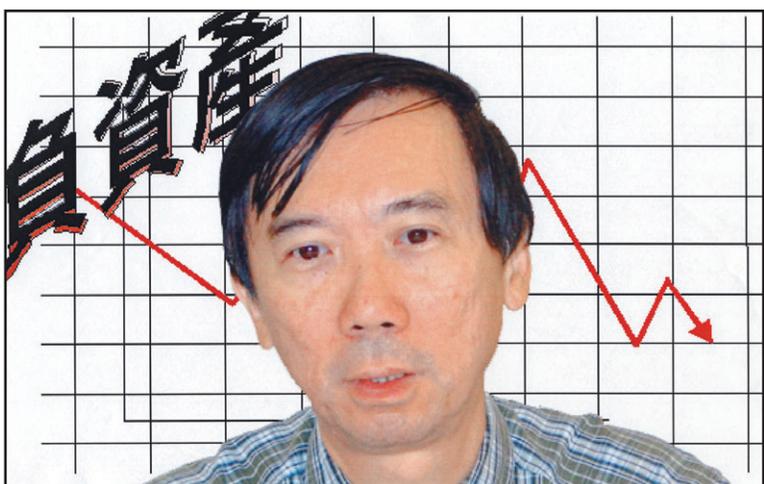
神經細胞衰弱或無歡樂感覺

日常我們快樂、憂愁、焦慮的感覺和感受，與眼睛看到外面的世界，耳朵聽到聲音，舌頭嘗到味道，鼻子嗅到氣味的感覺均是同一原理。它們都是通過神經細胞來「感受」到的。當這些細胞發生疾病時，感覺是可能受到

影響，而使我們不能正常地去感受到應有的感覺，有如舌頭打了麻醉針，便不能感受到味道一樣。當腦內的腦細胞衰弱時，我們感受歡樂情緒的能力，便會同樣發生阻礙，甚至完全不能感受歡樂，這便是憂鬱症狀的其中一個很普遍現象。當我們海馬體內的神經細胞受到不正常的壓力激素打擊而衰退時，記憶力便會跟隨發生衰退，這在嚴重的焦慮與憂鬱症中，是很常見的。因此憂鬱症並非一種「古怪」或不可理

解的病症，故須正面面對。

壓力引起的病變，在初期是可以通過定期的精神情緒檢查發現，同時亦可以用簡單的心理治療紓解。如果任由腦部承受心理或情緒上的打擊，發生初步的精神及內分泌的問題也不理會，初步的精神問題便會發展成為病變，以致自己精神情緒不穩定，影響工作和生活社交。一般受過訓練的家庭醫生都可以做精神和情緒的初步檢查，而我們應該最少每年都做一次檢查。



一般人日常生活面對無數問題，壓力漸漸形成，情緒亦容易變得低落。

情緒自評量表

請小心閱讀以下每一句子，並在其右方圈上一數字，表示你過往一個星期的狀況。答案並無對錯之分，請不要花太多時間在某一句子上。

評估量表：

0=不適用；1=頗適用，或間中適用；
2=很適用，或經常適用；3=最適用，或常常適用

- | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|
| 1. 我覺得我會因為頗瑣碎的事情而感到苦惱 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 我好像不能再有任何愉快，舒暢的感覺 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 我總是好像提不起勁來 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 我感到很難放鬆自己 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 我覺得自己對將來沒有甚麼可盼望 | 0 | 1 | 2 | 3 |

整份問卷共42題，其餘問題請瀏覽網址：http://www.hku.hk/psychi/emotion/dass_f_c.html。若全卷總分超過20，我們建議你向相關的專業人員如醫生或輔導員等等尋求協助。