

双相情感障碍 事实速览

- 双相情感障碍会导致人们经历**情绪极端变化**。
- 这些情绪变化包括**抑郁期和躁狂或轻躁狂期**。
- 许多双相情感障碍患者可以从自助策略、药物、社区支持和心理治疗中受益。
- 双相情感障碍患者也可以过上**充实而有意义的生活**。

什么是双相情感障碍？

双相情感障碍（曾经称为躁狂抑郁症）会导致人们在情绪、思维、精力和行为上经历极端的变化。

每个人都会经历情绪波动，或者感到快乐或低落的时候。但双相情感障碍患者会经历更极端的情绪变化，这会对日常生活产生重大影响。

许多双相情感障碍患者还经历其他心理健康问题，包括焦虑症、药物滥用障碍、人格障碍和注意力缺陷多动障碍¹。

双相情感障碍的症状

双相情感障碍和相关疾病的特点是躁狂期（极度“高涨”）和抑郁期（极度“低落”）。症状通常首先出现在青春期末或成年早期。

这是一个相当多样化的情况。有些人可能只经历一次躁狂发作，但其他人则经历更快的周期。许多人在两次发作之间都会经历一段正常情绪的时期。有些人的生活受到重大影响，但其他人只遇到轻微的挑战。

三种相关的临床表现具有相似的特性²：

1. **I型双相障碍**：其中至少涉及一次躁狂发作。
2. **II型双相障碍**：至少有一次轻躁狂发作。
3. **循环性障碍**：涉及慢性、波动性的情绪变化，包括轻躁狂症状（但不是整个时期的轻躁狂）。

躁狂症

躁狂症是一段情绪和活动异常高涨或烦躁的时期，持续至少一周。躁狂发作严重到足以在生活的重要领域（例如工作或人际关系）造成困难。许多经历躁狂发作的人需要住院治疗。

躁狂发作涉及以下三种或更多情况²：

- 非常高的自尊、自信或重要感
- 睡眠需要减少
- 很健谈
- 思绪奔涌
- 容易分心
- 增加目标导向的活动或激动
- 危险行为或鲁莽行事

许多人在躁狂期间也会出现精神病症状，例如幻觉或妄想¹。

轻躁狂

轻躁狂就像躁狂的一种较温和的形式——它介于正常的兴高采烈和躁狂之间。轻躁狂还涉及情绪或活动异常升高或烦躁，但持续时间较短（至少持续四天）。它还涉及上面列出的三种或更多症状²。

轻躁狂涉及功能的明显变化，但对人的生活的干扰较小，不需要治疗或住院。

抑郁发作

抑郁发作不仅仅涉及普通的悲伤。双相情感障碍患者可能在至少两周内出现五种或更多这些症状³：

- 感到沮丧、悲伤、空虚、绝望或焦躁。
- 对活动失去兴趣或乐趣。
- 体重显著变化。
- 睡眠过多或睡眠困难。
- 感觉身体反应迟缓或烦躁。
- 疲劳或缺乏活力。
- 以消极的方式看待事物，感到毫无价值或内疚。
- 难以集中注意力或做出决定。
- 有自杀念头、计划或企图。

如果您或您认识的人担心自杀并需要立即与某人交谈，请拨打 Lifeline（电话：13 11 14）或防止自杀回电服务（Suicide Call Back Service，电话号码：1300 659 467）。如果生命处于危险之中并且您立即需要帮助，请拨打三个零（000）的急救电话。

双相情感障碍的原因

双相情感障碍的原因尚不完全清楚。似乎存在遗传联系，这意味着它可以在家族中遗传。神经、生物和环境因素也可能导致双相情感障碍的发生¹。

双相情感障碍有多常见？

每年大约2%的澳大利亚成年人患有双相情感障碍³。

管理双相情感障碍的生活

双相情感障碍患者觉得使用不同的策略会很有帮助，例如：

- 了解有关双相情感障碍的更多信息
- 建立朋友或家人的支持网络
- 学习压力管理技巧
- 照顾身体健康，包括定期进行身体健康检查、改善睡眠、定期锻炼以及避免吸毒和酗酒
- 学习识别躁狂症的早期迹象，例如睡眠不足、精力充沛或思绪奔涌（使用 [追踪情绪和睡眠的应用程序](#) 可以有帮助）
- 开发 [健康计划](#) 并与支持团队分享
- 获得同伴支持。

双相情感障碍的治疗和支持

双相情感障碍是一种长期疾病，这意味着随着时间的推移，人们可能需要支持。理想情况下，治疗和支持决策应该是协作的⁴。

最好先咨询 GP。GP 可以提供评估、治疗和支持选项的信息和转介，并监测身体健康状况。

治疗通常可以在社区进行，但在躁狂发作期间，患者有时可能需要住院治疗。治疗通常需要与心理健康专业人员合作，例如精神科医生、心理学家和个案管理员。治疗可以有一系列目标，例如更多地了解双相情感障碍、预防躁狂发作或及早发现躁狂发作，以及管理生活的不同领域，如工作、学习和人际关系。

通常建议药物治疗¹。某些称为情绪稳定剂的药物可以帮助大脑恢复正常的化学平衡并帮助管理情绪变化。

[心理疗法](#)可以帮助管理双相情感障碍的症状，包括认知行为疗法（CBT）、以家庭为中心的疗法、辩证行为疗法和基于正念的 CBT¹。有些人还可以从电休克疗法（ECT）中受益。双相情感障碍患者也可以从社区支持计划中受益。

为家人和朋友提供帮助

双相情感障碍患者的家人和朋友也需要照顾和支持——家人和朋友可以设定界限，并优先考虑自己的身心健康。

还有许多其他人也有类似的经历，而对于有心理健康问题人士的照顾者，有许多服务机构可以提供帮助。请参阅我们的[家人和朋友指南](#)获取更多信息。

有效的医疗、社区和心理治疗是可行的，双相情感障碍患者可以过上充实的生活。

如需与其他的服​​务使用者联系，请访问我们的在线论坛。这些论坛安全、匿名且 24/7 全天候开放。

[访问论坛](#)

资源库

- [管理躁狂症自我护理](#) - SANE 博客
- [Dov 的故事](#) - SANE 同行大使
- [澳大利亚双相情感障碍协会](#)
- [双相情感障碍照顾者](#) - 给家人和照顾者的信息

参考资料

1. Carvalho AF, Firth J, Vieta E. [Bipolar Disorder](#). N Engl J Med [Internet]. 2020 Jul 1;383(1):58 - 66.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed. ; DSM-5). In: 5th ed. American Psychiatric Association; 2013.
3. Australian Bureau of Statistics. [National Survey of Mental Health and Wellbeing: Summary of Results \[Internet\]](#). 2008.
4. Woltmann E, Grogan-Kaylor A, Perron B, Georges H, Kilbourne AM, Bauer MS. Comparative effectiveness of collaborative chronic care models for mental health conditions across primary, specialty, and behavioral health care settings: systematic review and meta-analysis. Am J Psychiatry. 2012;169(8):790 - 804.