

向專業人士求助。此外，一些患者由於未能衝破心理關口，向別人透露個人的感受，以致把病情拖延，遲遲沒有接受輔導，從而使病情惡化。為照顧上述人士的需要，我們特別出版本書，期望提供多一個空間讓患者或有需要的人士自行安排時間，在個人認為舒適自在的環境及狀態下，盡早選用合適的方法治理抑鬱的情緒。

可能你會對運用這本自學 / 輔助手冊解決個人問題的方式存疑，但事實上，外國有很多情緒病的治療方式，例如：抑鬱症和社交焦慮症等，除需要患者接受藥物治療及心理輔導外，亦十分鼓勵患者運用自學 / 輔助手冊，有系統地學習怎樣解決個人的鬱結。而其中最為廣泛應用的輔導手法就是認知治療法。

2

抑鬱症及認知治療法



王太記事簿

王太四十多歲，在寫字樓當文員，她的丈夫任職公營機構，工餘時會到社區中心做一些義務工作，例如教太極班。

這天，王太清晨五時已經醒來，她本想多睡一會卻又睡不着，起床後仍然覺得好累，好像沒有熟睡過。她忖度着這兩個月來為甚麼會時常失眠，她開始擔心若這情況持續下去，自己便不能如常地上班……

每次想起上班她就感到害怕和不開心，覺得自己不中用，因為近來很善忘，又不時犯了一些不應該犯的錯誤。老闆曾對她說：「為甚麼近來神不守舍，整天無精打采。」她聽後感到無可奈何，因為她根本不能集中精神，明知要趕工，但仍舊慢吞吞提不起勁。上班令她心情沉重、精神緊張，有時又會無故哭泣。她更怕同事走來安慰她，因為她壓根兒不想望見他們。她思忖着：「或許自己近來身體較差，時常感冒，令到情緒起伏較大吧！」

王太近來消瘦了很多，沒有胃口之餘，連以前好喜歡吃的東西，現在見了也有點噁心……

其實，她已感到近來有點不對勁，整天不開心……

**看來王太的情緒十分低落，她身上究竟發生了甚麼事情？
上班為甚麼會為她帶來如此大的壓力呢？
她是否患了甚麼病。**

(一) 情緒與你

究竟發生了甚麼事情???

很明顯王太情緒極度低落、迷惘、煩擾，她意識到自己近日於工作上、生活上及人際關係上都遇到很多的障礙，但又不清楚是甚麼原因導致自己陷於現時混亂的局面。從她的記事簿內，你能否洞悉是甚麼事情令王太困擾、憂慮？你又會建議她如何幫助自己解決目前的困境？

年年驗「心」，真的放心!!!

香港曾爆發「沙士」(SARS，嚴重急性呼吸系統綜合症)疫症，大眾市民對身體健康關注意識比從前大大增加。除對日常生活習慣及飲食多加注意外，亦着重了身體檢查，筆者想起一個耳熟能詳的家計會宣傳口號——「年年驗身，令你放心!!!」然而，年年驗身，真的可放心嗎？誠然，身體檢查可詳細檢驗各器官的功能狀況，但是人除了身體會抱恙外，「心」也會病倒不適，身體病了要看醫生，「心」病了，我們卻未必一下子可以察覺得到，這正是很多情緒病患者因延醫或忌醫，以致多年來飽受病魔煎熬，情緒變得極度困擾。因此，若你的「心」病了，你必須正視處理！

事實上，香港生活緊張、步伐急促、競爭劇烈，近年香港人患抑鬱症的情況大增，而抑鬱症是可以持續數月、數年或一生，若沒有適當的治療，對患者的思想、感覺、身體及行為會造成莫大的傷害。更且，作為你身邊的親人、朋友，亦會因為擔憂你的處境而直接或間接

地受到影響。其實，抑鬱症是可以控制及治癒的，故此請緊記善待自己，正視自己的精神健康狀況，諱疾忌醫只會令病情繼續惡化！

你的情緒健康是否出現問題？

• 下列的描述是否與你近期的生活狀況很相似？

- (1) 你是否經常感到疲乏困倦，了無生氣，沒有精力去做任何事？
- (2) 過往一向喜歡參與的活動或嗜好，你現在是否感到失去興趣？
- (3) 你最近是否感到精神欠佳？記憶力大減、難以集中精神處理工作？
- (4) 你最近是否經常失眠或嗜睡？又或者有清晨早醒後又難以入睡的情況出現？
- (5) 你最近是否經常情緒波動，或無故哭泣？是否經常有沮喪、焦慮、易怒、痛苦、緊張、甚至麻木的情緒？
- (6) 你是否經常覺得自己一無是處、毫無價值，而且對將來感到無能為力、絕望無助呢？
- (7) 你最近是否感到食慾不振、體重驟降、身體多處無故疼痛、行動遲緩或退縮呢？
- (8) 你最近是否經常自責、內疚，甚至有幻覺或幻聽的情況出現？
- (9) 你是否越來越感到孤獨，不愛說話，不願意與別人溝通或接受他人的安慰，並有欲哭無淚的感覺？
- (10) 你是否經常有自殺的念頭，甚至有企圖自殺的行為？
- (11) 你是否經常賴在床上，不想起床進食或活動，即使起床後，甚麼事情也不願意做，腦中經常空白一片？

若你的答案多數屬於「是」，我認為本手冊十分值得你繼續細閱，因為你有可能患上抑鬱症。在稍後的章節中有「貝克抑鬱量表」，此量表是以認知治療法為基礎，以評估當事人的情緒健康狀

況和是否患上抑鬱症。

(二) 香港抑鬱症概況與貝克抑鬱量表

情緒病

當我們的「心」病了，正顯示我們可能患上情緒病。此病輕則令我們經常被負面情緒干擾，長期處於緊張、情緒起伏不定的狀態；嚴重時，對我們的身體健康、生活作息、社交生活、工作表現及人際關係帶來很大的傷害。根據香港特別行政區政府的《香港康復計劃方案：1998/99-2002/03 年度》預測，至 2003/04 年度，預計香港約有 77 萬人受情緒問題困擾，但是香港大部分人對嚴重情緒困擾引致的「情緒病」均欠缺正確的認識。

其實，情緒病包括：焦慮症、抑鬱症、恐懼症、社交焦慮症及飲食失調症等。不過，很多時情緒病患者往往將病徵誤以為是自己個人身體器官出了毛病，因此，只尋求治理身體官能不適的部分，而漠視關注自己精神健康的問題，以致未能及時對症下藥，使病情逐步惡化。

世界衛生組織在 2001 年的年報中指出，每四個人便有一個人會在一生中出現不同程度的精神病或情緒問題。而在 2020 年抑鬱症將會僅次於心臟病，成為全球疾病的第二號殺手！這反映抑鬱症對我們的威脅，絕不遜於一般因身體機能出現問題而產生的生理疾病。但是，普羅大眾對此病的認識十分有限，因而存有很多的誤解及偏見，並對抑鬱症患者有很多不公平的對待或歧視。

香港抑鬱症概況

近年，由於不少香港演藝界的知名人士都願意站出來告訴大家曾患有抑鬱症，並呼籲大眾注重個人的精神健康，抑鬱症隨即在社會上引起廣泛的關注及討論。

根據香港中文大學香港健康情緒中心於 1999 年的一項調查指出，12% 受訪人士曾表達有抑鬱症症狀，以同年人口約 660 萬人計算，約有 802,000 人受到輕度及中度抑鬱症狀困擾。另外，香港醫院管理局於 2001/02 年度的資料，比起 1997/98 年度，因情緒（包括抑鬱症）及家庭問題而尋求心理輔導服務的新患者數字有 43.2% 的顯著升幅。

誤解與真相

我們遇到問題時，會努力尋求解決的辦法，但不幸的是當我們運用不適當的解決方法時，我們會為原來的問題製造了第二個、第三個、第四個……問題，原本一個的問題變成更多的問題，使事情變得更複雜、更嚴重，令當事人感到混亂、沮喪或不知所措。因此，要有效地解決問題，其中一項關鍵因素是我們能否剔除一切的誤解與偏見，正確地理解當前的問題。

- 下列的問題是測試你對抑鬱症的認識有多少，請試完成各題目，在適當的位置上填上「√」。

對與錯（請勾上你所選擇的答案）

	對	錯
(1) 有抑鬱的情緒，代表患有抑鬱症。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 患有抑鬱症的人一無是處，是弱者！	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 患有抑鬱症等同患上精神分裂症。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 抑鬱症患者的患病原因主要是由於個人性格消極、悲觀及內向。故患者需改變性格，才可治癒抑鬱症。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 靠個人意志力可以治癒抑鬱症。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 抑鬱症是不能治癒的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 只要定時服食精神科藥物，便可治癒抑鬱症。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) 抑鬱症與壓力有密切關係，故患者只需減低壓力，例如往外地旅行散心，或辭去工作休息一段日子後，抑鬱症便會痊癒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

（答案見第 29 頁附錄）

你是否有機會患上抑鬱症？

社會人士普遍對抑鬱症認識不足，不肯定自己是否患了抑鬱症，或者不大清楚自己患病情況的嚴重性，下列的「貝克抑鬱量表」是根據「認知治療學派」對抑鬱症的評估而設計的，你可以嘗試完成下列的評估表，以了解自己目前的狀況：

請細閱以下 21 組描述情緒的句子，然後圈出每組中一個在本星期（包括今天）內最能表達你情緒的數字。若沒有適合的句子，請選擇最接近的一句。在選擇前，切記仔細閱讀句子內容。

貝克抑鬱量表

- 【第一組】** 0 我不感到憂愁。
1 我感到憂愁、悲哀。
2 我時常感到憂愁、悲哀，又不能擺脫。
3 我愁苦、不快樂，以致無法忍受。
-
- 【第二組】** 0 我對將來不怎麼失望。
1 我對將來感到失望。
2 我感到沒有甚麼可以寄望將來。
3 我感到將來毫無希望，而事情也不會好轉。
-
- 【第三組】** 0 我不覺得自己像個失敗者。
1 我覺得我比一般人有較多失敗。
2 當我回顧生命時，我只見到很多的失敗。
3 我覺得自己是個完全失敗的人。
-
- 【第四組】** 0 我像以往一般享受所作的事情。
1 我不享受以往常作的事情。
2 我再不能從任何事情中取得真正的滿足。
3 我對任何事情都感到不滿、煩悶。
-
- 【第五組】** 0 我不感到怎樣內疚。
1 我有不少時間感到內疚。
2 我大部分時間感到內疚。
3 我無時無刻都感到內疚。

- 【第六組】** 0 我不覺得自己正被懲罰。
 1 我覺得自己可能會被懲罰。
 2 我預計自己將會被懲罰。
 3 我覺得自己正在被懲罰。

- 【第七組】** 0 我對自己不感到失望。
 1 我對自己失望。
 2 我討厭自己。
 3 我憎恨自己。

- 【第八組】** 0 我不感到自己比別人差。
 1 我因自己的弱點及錯失而對自己諸多批評。
 2 我無時無刻因自己的錯失而怪責自己。
 3 我為每件發生的不如意事而怪責自己。

- 【第九組】** 0 我沒有任何自殺的念頭。
 1 我有自殺的念頭，但卻不會實行。
 2 我想自殺。
 3 若有機會，我會自殺。

- 【第十組】** 0 我不比平常哭得多。
 1 我現在比以前哭得多。
 2 我現在時常哭。
 3 以往我還能哭泣，不過現在想哭也哭不出來。

- 【第十一組】** 0 我不比以往更感煩躁。
 1 我變得比以前容易發怒或感到煩躁。

- 2 我任何時刻都覺得煩躁。
 3 以往令我煩躁的，現在絲毫不再煩躁了。

- 【第十二組】** 0 我沒有失去對別人的興趣。
 1 我對別人的興趣比以前少了。
 2 我對別人大大失了興趣。
 3 我對別人完全失了興趣。

- 【第十三組】** 0 我作決定的能力如以往一樣。
 1 我比以往延遲作出決定。
 2 我比以往更難作出決定。
 3 我再不能作出任何決定。

- 【第十四組】** 0 我不覺得外貌比以前差。
 1 我擔心自己看來老了、不吸引。
 2 我感覺自己外貌有永久性的改變，令我看來不吸引。
 3 我相信自己樣貌醜陋。

- 【第十五組】** 0 我能像以往一般的工作。
 1 我要份外費神才能開始做事。
 2 我要很辛苦催逼自己才可做事。
 3 我甚麼事也做不來。

- 【第十六組】** 0 我的睡眠如平常一樣。
 1 我沒有睡得像以前那麼好。
 2 我比往常早醒一兩小時，而很難再入睡。
 3 我比往常早醒數小時，而不能再入睡。