

如何识别和控制双相障碍

梅琳达·史密斯 Melinda Smith ... 撰写 姚颢 ... 译校
珍妮·西格尔 Jeanne Segal

Bipolar Disorder
Symptoms and Signs

版权 © 2012 by the author. All rights reserved. 本书由作者授权出版，且无法被复制或治疗。

识别疾病总是治愈疾病、回归正轨的第一步。

我们每个人在情感上都或多或少会有所起伏，但对于双相障碍而言，这些起伏会更加严重。双相障碍可能会影响到你的工作或学习，破坏你的人际关系，也会打乱你的日常生活。尽管双相障碍是可以得到有效治疗的，但实际情况却是，许多人对于双相障碍的症状不加以重视，也不积极寻求帮助，而这些帮助原本可以让他们感觉更好，也生活得更好。由于双相障碍若是未经治疗往往会持续恶化，因此，了解这一疾病的症状就尤为重要。

心声公益

编写 / Melinda Smith M.A. 和 Jeanne Segal Ph.D

翻译 / 姚灏

制作 / 心声公益

来源 /

<https://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm>

© Helpguide.org 2018 年 2 月

版权归 Helpguide.org 所有，本指南仅作参考和学习所用，且无法替代专业诊断和治疗，如遇紧急事件，请及时就诊。

双相障碍

识别并控制躁狂症和双相抑郁

我们每个人在情感上都或多或少会有所起伏，但对于双相障碍而言，这些起伏会更加严重。双相障碍可能会影响到你的工作或学习，破坏你的人际关系，也会打乱你的日常生活。

尽管双相障碍是可以得到有效治疗的，但实际情况却是，许多人对于双相障碍的症状不加以重视，也不积极寻求帮助，而这些帮助原本可以让他们感觉更好，也生活得更好。由于双相障碍若是未经治疗往往会持续恶化，因此，了解这一疾病的症状就尤显重要。识别疾病总是治愈疾病、回归正轨的第一步。

什么是双相障碍？

双相障碍（以往被称作躁郁症）会导致情绪、精力、思维和行为方面的严重波动，从极端的躁狂到极端的抑郁。不同于那些倏忽而逝的好坏心情，双相障碍的波动周期往往会持续数日、数周乃至数月。与普通情绪波动不同，双相障碍的情绪变化往往非常剧烈，以至于妨碍到人们的正常功能。

当处在躁狂相时，你可能会冲动地辞掉工作，刷爆信用卡，或是每晚只用睡两小时。而在抑郁相的时候，你则会身心俱疲，无法起床，自我厌弃，或是对于工作和债务充满了绝望感。

双相障碍的病因尚不清楚，但似乎是遗传性的。双相障碍的

第一次躁狂发作或抑郁发作通常是在青少年期或成年早期，其症状可能是很轻微的，许多患者也因此被漏诊或误诊，而导致不必要的痛苦。但通过适当的治疗、自助以及社会支持，你完全可以正常工作并过上丰富而充实的生活。

关于双相障碍的迷思和事实

迷思：双相障碍患者无法康复或过上正常生活。

事实：许多患有双相障碍的人都有着成功的事业、幸福的家庭和令人满意的人际关系，要走出双相是有一定挑战性的，但通过合适的治疗、健康的应对技巧和坚实的支持系统，你完全可以控制症状并快乐生活。

迷思：双相障碍总是在躁狂相和抑郁相之间来回摆动。

事实：部分患者也许会在极端的躁狂和抑郁之间来回摆动，但对于多数患者而言，抑郁要多于躁狂。或者，躁狂十分轻微，以至于无法识别。双相障碍患者也可以很长一段时间都没有任何症状。

迷思：双相障碍只影响情绪。

事实：双相障碍也会影响你的能量、判断力、记忆力、注意力、食欲、睡眠、性功能和自尊。此外，双相障碍与焦虑症、药物滥用以及诸如糖尿病、心脏病、偏头痛和高血压等其他健康问题也都有关系。

迷思：除了药物之外，就没有其他办法可以控制双相。

事实：虽然药物治疗是双相障碍治疗的基础，但许多康复疗法和自助措施也起着重要作用。你可以通过定期锻炼、充足睡眠、规律饮食、情绪监测、减少压力以及合适的社会支持网络来帮助你控制症状。

双相障碍的症状

双相障碍在不同人身上可能看起来完全不同，具体症状、病情严重程度以及发病频率差异很大。有些人更容易发生躁狂或抑郁，而另一些人则会在两相之间来回摆动。有些人经常情绪崩溃，而另一些人则在他们的一生中可能只会经历几次。

双相障碍有四种情绪相：躁郁、轻躁狂、抑郁和混合发作，每种类型的情绪相都有其独特的症状。

躁狂的症状

在双相的躁狂相，你通常会感到充沛的能量、创造力和欣快感。如果你正在经历躁狂相，你可能会语速飞快、睡眠很少、高度活跃。你也可能会觉得自己无所不能或者非常伟大。

虽然躁狂在开始的时候会让你感觉非常好，但它非常容易失控。在躁狂发作的时候，你可能会鲁莽行事，比如挥霍钱财、性欲旺盛，或是做出非常愚蠢的商业投资，你也可能会变得非常愤怒、烦躁、极具攻击性，当其他人不按你说的来做的时候，你可能会辱骂别人，责怪任何批评你行为的人。有些人甚至会出现妄想或幻听。

躁狂的常见症状包括：

- 感觉异乎寻常地 high、乐观或是非常易激惹
- 对自己的能力或权力充满不切实际的幻想
- 睡得很少，但依然感觉精力充沛
- 语速飞快，别人跟也跟不上
- 思维奔逸，经常从一个想法会跳到另一个想法
- 注意力高度分散，无法集中注意力
- 判断力受损和冲动性
- 鲁莽行事，不计后果
- 在严重情况下，甚至会出现妄想和幻觉

轻躁狂

轻躁狂是一种不那么严重的躁狂。在轻躁狂的状态下，你可能会感到非常愉悦、精力充沛、富有成效，而日常生活并不受到太大影响，很大程度上也不会脱离现实。对身边其他人来说，你看起来就好像只是心情异常之好。然而，轻躁狂也可能导致你做出坏决定，影响你的人际关系、职业和声誉。此外，轻躁狂常常会升级为全面的躁狂症或是转变为重性抑郁发作。

双相抑郁的症状

过去，双相抑郁往往和抑郁症混为一谈，但越来越多的研究表明，两者之间存在显著差异，特别是在治疗方案的选择方面。对于大多数双相抑郁患者而言，抗抑郁药是没有太大帮助的。事实上，抗抑郁药甚至可能会加重双相障碍，引发躁狂或轻躁狂，导致情绪状态的快速循环，或是干扰其他情绪稳定剂的作用。

尽管有许多相似之处，但在双相抑郁中，某些症状比一般的抑郁症更常见。例如，双相抑郁更可能出现烦躁不安、内疚、不可预测的情绪波动和不安情绪。如果患有双相抑郁，你可能会行动迟缓，语速奇慢，睡得很多，体重增加。此外，你更有可能出现精神病性症状，在这种情况下，你会失去与现实

的联系，并且在工作和社交方面遇到重大问题。

双相抑郁的常见症状包括：

- 感到无望、悲伤或空虚
- 易怒
- 无法体验快乐
- 疲劳或能量不足
- 反应迟钝
- 食欲改变或体重变化
- 睡眠问题
- 注意力和记忆问题
- 感觉没有价值或内疚
- 出现死亡或自杀的想法

混合发作的症状

躁郁、轻躁狂和抑郁症状同时出现时，被称作混合发作。混

合发作的常见症状包括：抑郁伴有激越、易怒、焦虑、失眠、

注意力障碍和思维奔逸。在这种情况下，能量亢进和情绪低

落同时出现，往往会导致患者的自杀风险升高。

什么是快速循环？

部分双相障碍患者会在 1 年内出现四次乃至更多次躁狂或抑郁发作，这被称为“快速循环”。情绪波动可能会在极短时间内发生，就像是坐过山车，随机地从高空跌入低谷，又从低谷驶入高空，这一切可能就发生在几天甚至几小时内。快速循环会让你彻底失控，而这种情况通常是发生在双相障碍没有得到充分治疗的情况下。

双相障碍的不同类型

双相 I 型（躁狂或混合发作）：这是最经典的双相障碍，在这种类型中，至少会出现一次躁狂发作或混合发作，通常还会出现至少一次抑郁发作，但抑郁发作并不是必须的。

双相 II 型（抑郁+轻躁狂）：在双相 II 型中，你不会经历全面的躁狂发作，相反，这种类型是以轻躁狂和重性抑郁发作为其特征。

环性心境（轻躁狂和轻度抑郁）：环性心境是较为温和的双相，它

同样会出现周期性的情绪波动，但并不会出现全面的躁狂发作和抑郁发作。

双相障碍的治疗

如果你注意到自己或其他人身上出现了双相障碍的症状，请立即寻求帮助。选择忽视并不会让它自然消失，反倒会让情况变得更糟。双相障碍若是未经治疗，你的生活、事业、人际关系和身体健康都会出现各种问题。但双相障碍完全是可以治疗的，所以，尽早诊断，尽早治疗，可以避免那些不必要的并发症。

也许你因为非常享受躁狂或轻躁狂时的自我状态，而不愿意接受治疗，但你要明白，凡事总会有代价。躁狂和轻躁狂往往是极具破坏性的，它可能会在不经意间伤害到你自己和身边的人。

基础知识

双相障碍需要接受较长时间的治疗。由于双相障碍是一种非常容易复发的慢性疾病，因此，即使在你感觉好多了的情况，也要坚持治疗。大多数双相障碍需要药物治疗，以预防复发并保持“无症状”状态（symptom-free）。

除了药物之外，还需结合其他治疗手段。单靠药物治疗，往往不足以完全控制双相。双相障碍最有效的治疗策略涉及到药物治疗、生活方式改变和社会支持的有机组合。

最好与经验丰富的精神科医生合作。双相障碍是一种非常复杂的疾病，诊断可能很棘手，治疗往往很困难。出于安全考虑，还需要密切监测药物。因此，双相障碍方面的专家也许

会帮助你更好地驾驭这些情况。

患者如何自助

虽然治疗双相并不容易，但也不意味着这将耗尽你生活的一切。然而，为了成功治疗双相障碍，你必须做出明智的选择，你的生活方式和日常习惯都可能会对你的情绪产生重大影响，好的生活方式甚至可以减少你对于药物的需要。

双相障碍自助的关键

自我教育。尽可能多地学习双相障碍。你知道得越多，就能越好地帮助自己恢复。

多锻炼。锻炼对情绪改善有很好的作用，并可能减少发作次数。活动手臂和腿部的有氧运动，如跑步、徒步、游泳、跳舞、攀岩或打鼓，对你的大脑和神经系统都有非常好的帮助。

调节压力。避免高压状况，保持健康的工作与生活平衡，并尝试诸如冥想、瑜伽或深呼吸等放松训练。

寻求支持。寻求他人帮助和鼓励是很重要的，你可以尝试加入支持小组或与可信赖的朋友交谈，寻求帮助不等于软弱，也不意味着你是别人的负担。事实上，大多数朋友会因为你愿意向他们敞开心扉而感到高兴，而这只会巩固你们之间的关系。

与朋友和家人保持紧密联系。和那些支持你、关心你、能够倾听你吐露心声的人多做面对面地交谈，没有什么事是比这更能让神经放松下来的了。

健康生活。健康的睡眠和饮食习惯可以帮助稳定情绪，保持

正常的日常作息尤为重要。

监控你的情绪。监控你的症状，并注意你的情绪有无失控，

以便在情况恶化之前就解决掉它。

双相障碍和自杀

双相障碍的抑郁相往往非常严重，而自杀是其中最主要的风险因素。事实上，患有双相障碍的人比那些患有一般抑郁症的人更可能自杀。此外，他们的自杀行为也往往更具有致命性。

频繁的抑郁发作，混合发作，酒精或药物滥用史，有家族自杀史，或发病年龄早，都会抬高自杀风险。

自杀信号包括：

- 谈论死亡、自伤或自杀
- 感到绝望或无助

- 感觉毫无价值或者觉得自己是其他人的负担
- 鲁莽行事
- 整理事务或和亲友告别
- 寻找可用于自杀的武器或药片

病因和诱因

双相障碍没有单一病因。有证据表明，遗传因素可能发挥了作用，但并非每个有遗传易感性的人都会患病。脑影像研究发现，双相障碍患者的大脑显示出某些物理性的改变。其他研究则指出神经递质失衡、甲状腺功能异常、昼夜节律紊乱以及高水平的应激激素可能都与双相障碍有关。

外部环境和心理因素也被认为与双相障碍的发病有关。这些外部因素被称为诱因，诱因可以诱发躁狂发作或抑郁发作，或使得现有症状进一步恶化。然而，在许多情况下，躁郁发作也可能没有明显的诱因。

压力 - 压力事件可能导致有遗传易感性的人患双相障碍，这

些事件包括剧烈或突然的生活变故，无论是好是坏，例如结婚、上大学、失去亲人、被解雇或搬家。

药物滥用 - 尽管药物滥用不会导致双相障碍，但它可能会导致抑郁或躁狂发作，并加重疾病进程。可卡因、摇头丸和安非他明等药物可能诱发躁狂，而酒精和安定可诱发抑郁。

药物 - 某些药物，特别是抗抑郁药物，可能诱发躁狂。其他可引起躁狂的药物包括非处方感冒药、食欲抑制剂、咖啡因、皮质类固醇和甲状腺药物。

季节变化 - 躁狂和抑郁发作经常和季节变化有关。躁狂发作在夏季更常见，抑郁发作在秋季、冬季和春季更为常见。

睡眠剥夺 - 睡眠不足，即使只是少睡几个小时，也会诱发躁

狂。

心声公益

倾听 | 对话 | 权益 | 赋能

心声公益是一家关注精神卫生的公益组织，由一群热爱精神卫生事业的青年人成立于 2017 年。我们致力于在中国大陆地区推广精神卫生服务理念，提高公众精神卫生意识，促进中国精神卫生发展，维护精神病人合法权益，并联动社会各方力量与资源，构建精神卫生社会共建创新模式。

心声



公众号：mind-china



微博：@心声公益