

双向情感障碍



Office of
Mental Health

目录

概述	1
迹象和症状	2
诊断.....	3
双向情感障碍和其他疾病.....	3
精神病.....	3
焦虑和ADHD	3
药物滥用.....	3
风险因素	4
大脑结构和功能	4
基因学.....	4
家族史.....	4
治疗和疗法	4
药物.....	4
心理疗法	5
其他治疗选项	5
电惊厥疗法(ECT).....	5
安眠药.....	5
补充品.....	5
记录生活图表	6

获得帮助	6
纽约州心理健康计划名录	6
心理健康治疗计划查找工具	6
获得即时帮助	6

双向情感障碍

概述

双向情感障碍又被称为“躁郁症”，是一种大脑疾病，会导致情绪、精力、活动水平以及执行日常工作任务的能力出现异常变化。

有四种基本类型的双向情感障碍；所有都涉及情绪、精力和活动水平的明显变化。这些情绪上至极端的“情绪高涨”、兴奋和精力充沛的行为（被称为“躁狂发作”），下至非常悲伤、“情绪低落”或绝望（被称为“抑郁发作”）。不那么严重的躁狂发作被称为“轻躁狂发作”。

- **I型双向情感障碍**——定义为持续时间至少7天的躁狂发作，或者躁狂症状非常严重，人需要立即入院接受治疗。经常会同时出现抑郁发作，通常持续时间至少为2周。还有可能出现混合特征的抑郁发作（同时出现抑郁和躁狂症状）。
- **II型双向情感障碍**——定义为一种抑郁发作和轻度躁狂发作模式，但并非上文所述的完全躁狂发作。
- **循环性情感障碍**（又被称为“循环性精神病”——定义为多次轻度躁狂症状以及多次抑郁症状，持续时间至少为2年（儿童和青少年为1年）。但是，这些症状不满足轻度躁狂发作和抑郁发作的诊断要求。
- **其他明确以及未明确的双向情感障碍和相关障碍**——定义为不符合上述三种类别的双向情感障碍症状。

迹象和症状

双向情感障碍患者会出现异常的极端情绪、睡眠模式和活动水平变化以及异常行为。这些独特的时段被称为“情绪发作”。情绪发作与发作者的典型情绪和行为存在显著差异。情绪发作会伴随精力、活动和睡眠的极端变化。

躁狂发作的人会：	抑郁发作的人会：
感觉“情绪高涨”、“精神亢奋”或兴奋	感觉非常悲伤、情绪低落、空虚或绝望
精力旺盛	精力不振
活动水平上升	活动水平下降
感觉“坐立不安”或“焦躁易怒”	难以入睡，睡眠时间太少或太多
难以入睡	感觉无法从任何事中获得乐趣
活跃度超过往常	感觉担忧和空虚
语速很快，滔滔不绝	难以集中注意力
易怒、敏感或“容易动气”	丢三落四
感觉思维涌动	进食太多或太少
认为自己可以同时做许多事	感觉劳累或“减速”
冒险行事，如挥霍无度或发生鲁莽的性关系	想到死或自杀

有时候，情绪发作同时包含躁狂症状和抑郁症状。这种发作被称为混合型发作。出现混合型发作的人会感觉非常悲伤、空虚或绝望，同时又感觉精力极为旺盛。

即使情绪波动不那么极端，也可能存在双向情感障碍。例如，有些双向情感障碍患者会出现轻度躁狂，这是一种严重程度较低的躁狂。在轻度躁狂发作时，人会感觉良好、极有效率且身体机能正常运作。患者可能不会感觉到哪里出了问题，但家人和朋友可能意识到情绪波动和/或活动水平变化可能是双向情感障碍。如果不接受恰当的治疗，轻度躁狂患者可能会出现严重躁狂或抑郁。

诊断

恰当的诊断和治疗可以帮助双向情感障碍患者过上健康的、有效率的生活。任何人如果认为自己可能患有双向情感障碍，第一步都要与医生或其他执业心理健康专业人士讨论。医生会完成一次体检，来排除其他病情。如果问题并非因其他疾病导致，医生可能会开展一次心理健康评估，或者将患者转诊至一名接受过培训的心理专业人士，如精神病医生，其在诊断和治疗双向情感障碍方面拥有丰富经验。

医疗保健服务提供者注意： 相比出现躁狂或轻度躁狂时，双向情感障碍患者在抑郁时更有可能寻求帮助。因此，需要仔细询问病史，确保不将双向情感障碍误诊为重度抑郁。与双向情感障碍患者不同，仅患抑郁的患者（又被称为“单相抑郁”）不会出现躁狂。但是，他们可能会同时出现一些躁狂症状，又被称为混合型重度抑郁症。

双向情感障碍和其他疾病

一些双向情感障碍的症状与其他疾病类似，会使医生很难做出诊断。此外，许多人在患有双向情感障碍的同时还患有其他疾病，如焦虑症、药物滥用或进食障碍。双向情感障碍患者还面临较高的甲状腺疾病、偏头痛、心脏病、糖尿病、肥胖以及其他身体疾病的风险。

精神病： 有时候，严重躁狂或抑郁发作的患者还会出现精神病症状，如幻觉或妄想。精神病症状往往符合患者的极端情绪。例如：

在躁狂发作时出现精神病症状的人可能认为自己是名人、有钱人或有超能力。

在抑郁发作时出现精神病症状的人可能认为自己是个废人、毫无价值或犯过罪。

因此，患有双向情感障碍、同时出现精神病症状的人有时候会被误诊为精神分裂症。

焦虑和ADHD： 双向情感障碍患者经常被确诊患有焦虑症和注意力缺陷多动症(ADHD)。

药物滥用： 双向情感障碍患者还可能酗酒或吸毒、在人际关系方面出现问题或者在学校或工作中表现较差。家人、朋友以及出现这些症状的人可能不会将这些问题视为严重心理疾病（如双向情感障碍）的迹象。

风险因素

科学家正在研究双向情感障碍的可能原因。大部分科学家同意，不存在单一的原因。相反，有可能是多种因素导致出现疾病或使风险上升。

大脑结构和功能：一些研究证明了双向情感障碍患者的大脑与健康人群或者其他心理疾病患者的大脑存在的差异。更深入地了解这些差异以及来自基因研究的全新信息，科学家就能更好地了解双向情感障碍，并预测哪些治疗可以实现最大疗效。

基因学：某项研究显示，有某些基因的人比其他人更有可能患双向情感障碍。但是，基因并非双向情感障碍的唯一风险。对同卵双生双胞胎的研究显示，虽然同卵双生双胞胎的所有基因都相同，但即使其中一个存在双向情感障碍，另一个也不一定就会患这种疾病。

家族史：双向情感障碍往往会在家族中遗传。如果父母或兄弟姐妹患双向情感障碍，那么儿童患这种病的可能性较高（对比没有这种疾病家族史的儿童）。但务必要注意到，大部分存在双向情感障碍家族史的人都不会患这种疾病。

治疗和疗法

治疗可以帮助许多人（即使是那些最严重双向情感障碍的患者）更好地控制自身情绪波动和其他双向情感障碍症状。一份高效的治疗计划通常包含药物和心理疗法（又被称为“谈话治疗”）的组合。双向情感障碍是一种伴随终生的疾病。躁狂和抑郁通常会在一段时间后复发。在两次发作之间，许多双向情感障碍患者都不会有情绪变化，但有些患者可能会出现持续的症状。长期、持续的治疗有助于控制这些症状。

药物

不同的药物可以帮助控制双向情感障碍的症状。患者可能需要试用几种不同的药物，然后才能找到疗效最好的药物。

一般用于治疗双向情感障碍的药物包括：

- 心境稳定剂
- 非典型抗精神病药物
- 抗抑郁药物

任何服用药物的人都应：

- 与医生或药剂师讨论，从而了解药物的风险和益处
- 立即向医生报告任何关于副作用的问题。医生可能需要改变剂量，或试用不同的药物。
- 停用药物前首先告知医生。突然停用药物可能会导致双向情感障碍症状的“反弹”或恶化。还有可能出现其他令人不快的或具有潜在危险性的戒断反应。
- 通过美国食品和药物管理局(FDA)的MedWatch不良事件报告项目在线报告严重的副作用，网址：<http://www.fda.gov/Safety/MedWatch>；或者拨打电话：1-800-332-1088。客户和医生可发送报告。

查看食品和药物管理局网站(<http://www.fda.gov>)，了解关于警示、患者药物指南或近期核准药物的最新信息。

心理疗法

与药物组合使用时，心理疗法（又被称为“谈话治疗”）可有效治疗双向情感障碍。这种疗法可以为双向情感障碍患者及其家人提供支持、教育和指导。

部分用于治疗双向情感障碍的心理疗法包括：

- 认知行为治疗(CBT)
- 以家庭为重点的治疗
- 人际关系和社交节奏治疗
- 心理教育

其他治疗选项

电惊厥疗法(ECT)：如果严重双向情感障碍患者无法通过其他治疗实现康复，则ECT可帮助其缓解病情。有时候，如果其他医疗情况（包括妊娠）导致服药风险过大，则可使用ECT来治疗双向情感障碍症状。ECT可能导致出现一些短期的副作用，其中包括意识混乱、定向障碍和失忆。双向情感障碍患者应当与一名符合资质的健康专业人士讨论ECT可能的益处及风险。

安眠药：入睡困难的双向情感障碍患者通常会发现治疗可以带来帮助。但是，如果失眠问题得不到改善，医生可能会建议改变药物。如果问题持续存在，医生可能会在处方中开具镇静剂或其他安眠药。

补充品：目前尚未对草药或自然补充品以及它们对双向情感障碍的影响开展过大量研究。

医生务必要了解客户正在服用的所有处方药、非处方药和补充品。某些药物和补充品在同时服用时可能会导致意外或危险的效果。

记录生活图表：即使接受恰当治疗，患者依然可能出现情绪变化。如果客户与医生密切合作，开诚布公地讨论问题和选择，那么治疗就会更加有效。记录一张生活图标，记下每日情绪症状、治疗、睡眠模式和生活事件，这么做可以帮助客户和医生最高效地记录和治疗双向情感障碍。

获得帮助

纽约州心理健康计划名录

心理健康计划名录提供关于州心理健康办公室(OMH)在纽约州内运营、发布许可或注资的所有计划的信息。这个网站包含三个搜索选项：基本搜索、进阶搜索和完整名录。可在“Support（支持）”选项卡中查看所有计划的定义，还可获得名录方面的帮助以及关于计划数据收集的信息。查找您附近的服务：在omh.ny.gov查找计划应用程序

心理健康治疗计划查找工具

该在线资源由药物滥用和心理健康服务管理局(SAMHSA)提供，用于查找心理健康治疗机构和计划。“行为健康治疗服务查找工具”的“心理健康治疗查找工具”部分列出了为心理疾病患者提供心理健康服务的机构。找到位于您所在州的机构：<https://findtreatment.samhsa.gov/>

获得即时帮助

如果您面临危机：拨打全国自杀预防生命热线免费电话：1-800-273-TALK (8255)，每周7天、每天24小时有人接听。该服务向所有人提供。所有来电均保密。TTY号码：1-800-799-4TTY (4889)。

如果您有伤害自己或自杀的念头：

- 告诉能立即提供帮助的人
- 致电联系执业心理健康专业人士（如果您已经与一位专业人士合作）
- 致电联系您的医生
- 前往最近的医院急诊科

如果一名亲人有自杀念头：

- 切勿让其独处
- 尝试让亲人从医生或最近的医院急诊室寻求即时帮助，或者拨打911
- 取走武器或其他可能用于自杀的工具，其中包括药物

纽约州心理健康办公室感谢全国心理
健康研究所提供本手册包含的信息。
2018年7月

关于纽约州任何地点心理健康服务的疑问或投诉，请联系：

纽约州

心理健康办公室
客户关系部
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (免费)

要了解您所在社区心理健康服务的信息，请联系离您最近的纽约州心理健康办公室地区办事处：

西纽约办事处

737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

中纽约办事处

545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Hudson River办事处

10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Long Island办事处

998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

纽约市办事处

330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650

面临危机？

向我们倾诉。

编辑短信“Got5”发送至741741

全国自杀预防生命热线

1-800-273-TALK (8255)

每周7天、每天24小时
有人接听（免费）。

该服务向所有人提供。
所有来电均保密。

TTY号码：

1-800-799-4TTY (4889)

联系OMH



www.facebook.com/nysomh



www.twitter.com/nysomh
[@nysomh](https://twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



要了解关于本出版物的其他信息，请联系

NYS OMH社区服务外展和
公共教育办公室
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (免费)
www.omh.ny.gov



Office of
Mental Health