

壓力是與生俱來的。大部份人在不同的成長階段，都會出現不同種類及程度的壓力，當中包括學業、工作、家庭、疾病、感情、婚姻，又或是人際關係等等。

與壓力共處

精神科疾患個案分析

李永堅醫生 著



與壓力共處

精神科疾患個案分析



李永堅醫生 著



www.cosmosbooks.com.hk

書名 與壓力共處——精神科疾患個案分析

作者 李永堅

出版 天地圖書有限公司

香港皇后大道東109-115號

智群商業中心13字樓（總寫字樓）

電話：2528 3671 傳真：2865 2609

香港灣仔莊士敦道30號地庫/ 1樓（門市部）

電話：2865 0708 傳真：2861 1541

九龍尖沙咀彌敦道74-78號文遜大廈2樓2A（門市部）

電話：2367 8699 傳真：2367 1812

印刷 亨泰印刷有限公司

柴灣利眾街德景工業大廈10字樓

電話：2896 3687 傳真：2558 1902

發行 香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

出版日期 2010年7月/ 初版・香港

ISBN 978-988-219-301-7

（版權所有・翻印必究）

©COSMOS BOOKS LTD.2010

序一

轉眼間一年又過去了。還記得去年李永堅醫生來電，邀請我為他的新書《化壓力為動力》撰寫序言。聽到他那股熱誠的邀請，感受到他對公眾教育的熱心，我毫不猶疑一口答應了。

今年，正當我忙於計劃2010年的工作時，電話響起來，聽筒另一邊傳來李永堅醫生那把熟悉的聲音，原來再次邀請我為他今年的新書寫序，我又一次被那份熱誠和衝勁感動，結果當然是找不着拒絕的理由。

回想起來，認識李永堅醫生已有二十多個寒暑，雖說時間不留人，但自從認識李醫生開始，我已經對他那份工作認真的態度留下深刻的印象，至今難忘。在醫院內，他對病人呵護關懷；脫下醫生袍，他仍不忘運用他的專業知識、臨床及診症經驗，對公眾推進精神健康教育不遺餘力，將促進市民的精神健康為首要任務，令人佩服不已。

雖然，我認為推動精神健康的道路仍是那麼遙遠，但我深信，只要醫生、市民，甚至政府都踏出多一步，精神健康之門正在面前呢！

最後，藉此機會，祝各位讀者身體健康、心靈快樂！

梁家騶醫生
醫學界立法會議員
2010年

序二

精神健康的問題日漸普遍，在大街大巷，你會聽到有人對某某名人或明星疑患上精神病而議論紛紛；甚至你身邊的親朋戚友得到情緒病。這種現象除了說明都市人愈來愈大壓力外，亦同時表示香港市民對精神健康開始有一點點的認知，不再如昔日般陌生。

話雖如此，但每日翻開報章雜誌，總見到不少因精神情緒出了亂子，而鬧出不幸的新聞，令人心痛。這些證明社區內的精神健康問題仍未解決。要解決這個問題，我們必須多了解、多分析、多討論。

得悉李永堅醫生繼《抗炎心法》、《有壓力 可解決——都市精神健康》和《化壓力為動力》後，再推出另一讀物，以常見問題的答問形式，來更深入淺出地詳述各種較常見的都市情緒和精神病，希望市民可藉着李醫生的專業知識，細味書中的意義，從中得到解決問題的一招半式。

要解決精神健康的問題，必須凝聚各方的力量。
只有一點一滴的努力，成果才會指日可待！

潘佩璆醫生

立法會議員

香港心理衛生會執行委員會副主席

2010年

序三

在城市人當中，不難找到兩類人。

第一類朋友努力擠出笑容，盡量融入周遭的環境裏，不想引起別人的注意。他們絕對不會向人洩漏心底秘密，包括家人和朋友。其實他們正處於極度不安的情緒狀態，嚴重失眠，胃口欠佳，連日常工作也感乏力，壓力千斤重。

「天！究竟我的身體發生了甚麼事？」他們恐懼，但卻不會主動求救，他們是諱疾忌醫類型。

另一類朋友是剛好相反的，他們會極度關注自己身體狀況的些微變化，反應甚為過敏。

「死啦！我動不動就哭，難道是患了抑鬱症？」

「你剛才為甚麼哭？」

「我在煲韓劇！」

我在暗自思忖，單是一個權相佑已最少榨取了小妹一公升的眼淚了，難道我也患上了抑鬱症？

第二類是疑神疑鬼型，明明是正常的也會被自己嚇得神經兮兮。

無論是甚麼類型的朋友，只要正確認識情緒病，便會大大減低誤解和延醫的機會。

精神科專科李永堅醫生的新書《與壓力共處》，正好為城市人解開精神情緒病之謎，能深入淺出地讓讀者對病徵有更深層的認識。

一如既往，當我讀完李醫生的新作時，禁不住讚嘆：「嘩！內容如此詳盡豐富，是否應該分成兩冊出版？」都市情緒病、精神病、成癮行為、自我測試、病因和病徵、如何促進精神健康……

《與壓力共處》是一本百科全書吧！

不妨告訴你，恭謹熱誠的李永堅醫生本身也是一本精神科百科全書呢！

鄧藹霖

電台資深親子節目主席

2010年春

前言

壓力是與生俱來的。大部份人在不同的成長階段，都會出現不同種類及程度的壓力，當中包括學業、工作、家庭、疾病、感情、婚姻，又或是人際關係等等。

「水能載舟，亦能覆舟」。適當的壓力可以令壓力荷爾蒙（如腎上腺素和去甲腎上腺素）上升，有助增強解決事情的能力和工作效率。

反之，如果身體和精神長期受壓，人類就產生負面思想和情緒，加上荷爾蒙長期處於不正常的高水平，就會適得其反，令辦事能力和效率下降，甚至出現情緒病，如抑鬱症、焦慮症、身心症、恐懼症……

因此，學懂積極減壓和促進正面思想，才是保持精神健康和預防情緒病的最佳方法。

自從這短短幾年間，出版了《有壓力 可解決》

及《化壓力為動力》兩本書以來，筆者收到不少回響，亦洞悉市民大眾，開始學習處理自己的壓力問題，亦看見「情緒病」的接受程度愈來愈高。不過，在筆者接觸的個案中，亦同時發現當中不少的患者及其家人，其實對情緒精神問題，仍然存在一大堆疑問。

在各方友好的鼓勵下，筆者決定再次收集資料、整理常見的問題，執起筆，出版此書。冀望為精神健康的推動，再作一點綿力！

鳴謝

此書的出版，筆者實在需要多謝所有被筆者診治過的病人及其家人，以及曾向筆者提問過的市民，多謝他們給予的寶貴經驗，讓筆者揉合理論和實踐經驗，與廣大市民分享。

筆者亦要多謝所有曾教導筆者，以及為筆者寫序的人士，他們為這本書燃亮生活，得到他們的錯愛和支持，為發行奠下基石！

筆者特意多謝余玉儀小姐（Momoko），協助蒐集所有相關資料，並且負責專業的書本編輯工作，以及給予寶貴的意見和創意。還有其他為出版這本書曾付出努力的人。

最後，筆者謹對各位讀者，致上萬二分謝意！

目錄

序一	梁家駒醫生	/ 3
序二	潘佩珍醫生	/ 5
序三	鄧藹霖小姐	/ 7
前言		/ 9
鳴謝		/ 11

第一部份 常見問題

一、都市情緒病

1. 怎麼分辨普通不開心或經常哭泣，還是患上抑鬱症？
（抑鬱症） / 20
2. 怎樣才知道是否患上產後抑鬱症？
患上產後抑鬱症的婦女有甚麼特徵？（產後抑鬱症） / 21
3. 容易緊張是否有情緒病？（經常焦慮症） / 22

4. 害羞到怎樣的情況才算是病？（社交焦慮症） / 23
5. 有時，突然會很驚慌，又未能解釋原因，是否已患上精神病？
（恐慌症） / 24
6. 一聽到「老鼠」就「打冷顫」，是否有病？（恐懼症） / 25
7. 如果成日覺得「周身唔妥」，但身體檢查又找不到病因，
何解呢？（身心症） / 26
8. 經常發同一個噩夢，是「心理作用」，還是有唔妥？
（創傷後恐懼症） / 27
9. 如果每日沖涼都沖好耐，例如起碼兩小時，是潔癖，
還是有精神病？（強迫思想行為症） / 28
10. 早上很早醒來或半夜經常性扎醒都是失眠嗎？（失眠） / 29
11. 做劇烈運動令自己更疲倦，可以對抗失眠嗎？（失眠） / 30
12. 數綿羊 / 飲酒有助入睡嗎？（失眠） / 31
13. 情緒病 / 精神病是遺傳的嗎？ / 32
14. 開工前，經常以咖啡 / 濃茶提神，為何都不能集中精神工作？ / 33
15. 成日都無記性，左耳入，右耳出，正常嗎？ / 34

二、精神病

1. 一時躁狂、一時抑鬱，點醫？（躁狂抑鬱症） / 35
2. 發夢想發達，是妄想症嗎？（妄想症） / 35
3. 思覺失調與精神分裂症有甚麼分別？（思覺失調／精神分裂症） / 36
4. 精神病人可以康復嗎？ / 36
5. 精神科醫生與心理醫生有甚麼分別？ / 37
6. 甚麼情況下，精神病人才需要入院？ / 38
7. 精神病人的平均壽命，跟普通人一樣嗎？ / 38
8. 精神科的藥物，比起其他科的藥物，價錢是否貴些？ / 39
9. 精神科的藥物會食上癮嗎？ / 39
10. 精神科的藥物會「食純」嗎？ / 40
11. 藥物要食幾耐？ / 40
12. 如果親友患有精神病，但拒絕覆診，怎麼辦？ / 41
13. 如果懷疑親友患上精神病，但他拒絕睇醫生，怎麼辦？ / 41
14. 精神病人有暴力傾向嗎？ / 42

三、成癮行為

1. 如果每日都要上網，唔上網就會「嚟嚟」，是否有病？
（病態上網） / 43
2. 每星期例必賭馬，是爛賭，還是有病？（病態賭徒） / 44
3. 怎樣戒除賭癮？（病態賭徒） / 45
4. 每星期都要shopping，唔shopping就會「周身唔舒服」，
是天生購物狂，還是病態購物狂？（病態購物） / 45

第二部份 自我測試

- 賀姆斯（HOLMES）和韋希（RAHE）制訂的相對壓力表 / 48
- 壓力量表 / 52
- 工作壓力量表 / 54
- 緊張性格程度 / 56
- 抑鬱症 / 58
- 經常焦慮症 / 59

- 恐慌症 / 60
- 強迫思想行為症 / 61
- 失眠 / 62
- 精神分裂症 / 63
- 躁狂抑鬱症 / 65
- 病態上網 / 67
- 病態賭徒 / 69
- 病態購物 / 70

第三部份 都市情緒病

- 抑鬱症 / 74
- 產後抑鬱症 / 94
- 經常焦慮症 / 103
- 社交焦慮症 / 109
- 恐慌症 / 118
- 恐懼症 / 123