

躁鬱之心

臺大醫院精神科主治醫師
吳佳璇

近來，憂鬱症與躁鬱症已成為日常生活的常用語彙。而我個人的觀察發現，罹病率為人口總數百分之一的躁鬱症，其「風行」程度似乎和盛行率頗高的憂鬱症不相上下呢。

或許和「躁鬱之心」一書的暢銷有關吧。作者凱・傑米森博士是一位世界知名的躁鬱症權威；不過，大家更津津樂道的是傑米森博士本身也是一位躁鬱症的患者。在長期被污名化、標籤化和邊緣化的精神病患眼中，一本由象徵主流的、專業的學者所執筆的自傳體小說，其意義絕不只是一般勵志小說的教化人心，更閃耀著某種傳奇性的神秘光芒。

不過，診間病人們的「躁鬱之心」，卻和傑米森博士的大不相同。

「醫生，我是不是得了躁鬱症？」是不少病人一進診間的第一

句話。我總是不慌不忙，請病人好好說說他心中的「躁鬱症」和我的一不一樣。最常見的是「望文生義」的「躁鬱症」--「我每天心情都又煩『躁』又『鬱』悶，所以我想一定是得了『躁鬱症』。」這時，我會同情地看著愁苦的病人，心想：他顯然沒有嚐過躁症的滋味：當一個人處在躁症發作下，不僅心情昂揚、亢奮，信心滿滿，甚至變成不須吃與睡的超人，哪有時間煩『躁』又『鬱』悶呢？

有些人會進一步擔心：「醫生，如果一個人焦慮久了，是不是就變成憂鬱，再來就變成躁鬱，最後，就演變成精神分裂了？」好個「吾道一以貫知」，把幾個重要的精神疾病串成一氣。讓我不知該稱讚病人對各種精神疾病的關注，還是心疼他飽受無知與不安折磨的心。

究竟在情緒的高山與深谷間擺

盪的躁鬱之心，是什麼的樣貌呢？

一個從躁症心快高亢的情緒逐漸平復下來的大學女生，覺得雖然醫師和家人都認為自己現在的樣子比較「正常」，可是，「我很懷念沒吃藥那一陣子，我很有自信，想做什麼就做什麼，而且靈感特別多，連男孩子緣也好起來……」雖然她和她的家人對於平日內向文靜，又十分節省的她，在躁症發作時，刷爆了兩張信用卡，又買了一大堆性感內衣，覺得不可思議，甚至有點難為情。但是，躁症時的所作所為，多少透出內心深處壓抑的渴望。

然而，走在憂鬱深谷的病人，卻怕透了那種無止境的絕望感。「醫師，你不要只告訴我會好起來，我連怎麼吃飯睡覺，都不會了，我怎麼變得這麼笨，這麼沒有用……真的只是憂鬱症嗎？是不是痴呆了？」畏縮在我面前的，是一個三個月前打扮得花枝招展，近乎冶豔的年輕女孩，那時她處在躁症狀態，沒想到她的情緒像溜滑梯似的，從高峰一路墜入深淵，而且看不到亮光。

最令人扼腕的，是長期在躁症與鬱症間輪迴的病人，在鬱症出現起色，還沒完全恢復前，執著在自

己跳不出情緒輪迴的悲觀想法，自己劃下無法逆轉的句點——自殺。所以，這個時期的病人，是最叫人擔心的。只是，這樣悲傷的故事，卻無法避免地在每個精神科醫師身旁重演著。

精神醫學的範疇裡，憂鬱症與躁鬱症都屬於「情感性精神疾病」，也就是以情緒障礙為主的精神疾病。憂鬱症的症狀不僅限於情緒，更影響人的認知功能，不但會出現負面、悲觀的思想，更無法集中精神思考；更重要的是，病人與親友常為同時出現的身體諸多不適症狀所誤導，游走於醫院各科。至於躁鬱症病人大多經歷過『躁症發作』或是『鬱症發作』兩種截然不同的病程，有時情緒甚至像在坐雲霄飛車，一日數變，從狂躁到憂鬱，精神醫學上稱之為『混合發作』。

天才與瘋子之間一線之隔的說法，迭有爭議。創造力、精神疾病、精神病理、與精神藥物間錯綜複雜的關係，當不僅從臨床醫學的觀點切入，哲學及倫理學的考量，更需要有心人士長期的關注。一味讓部分文學作品與媒體過度美化，就是妖魔化，只會使得躁鬱症與其

他精神疾病更不為人瞭解。從現代的遺傳學、神經科學、神經影像學以及精神藥理學觀之，情緒的高低起伏，則是多種神經傳導物質在眾多神經細胞間流動的表象。我們以為：血清素與正腎上腺素的高低平衡，左右人的憂鬱與焦慮的情緒，睡眠與飲食的本能，以及衝動控制是否得宜。

當然，性格、心理調適能力與所遭遇的種種壓力性事件，均會影響一個人的情緒。若沒有先天體質及後天的種種弱點，並不是每個人遭受挫折就會得「憂鬱症」或是「躁鬱症」。再者，這兩種疾病的治療方針亦不盡相同，憂鬱症以提升血清素和正腎上腺素的抗鬱藥為主；躁鬱症則以鋰鹽一類的情緒穩定劑為主，鬱症發作時可謹慎地同時使用抗鬱藥，而躁症發作時則加上抗精神病藥輔助。近來也有研究發現單獨使用新一代的抗精神病藥就可以達到療效。但若病人與家人沒有作好與疾病共存，或是從生病經驗中習得改變生活、提升心靈，將很難跳脫疾病的糾纏。

傑米森博士在她的書中有一段相當感性的話，「我很早以前就放

棄了想要一個毫無風暴的生命，或置身於沒有乾枯殺戮的世界。生命太過複雜，太過不斷變化，我們只能依著它原來的樣子。」我不知鋰鹽還有其他的精神科藥物是不是改變了她生命原來的樣子，但我相信她樂意接受這樣的改變。在腦科學的蓬勃發展下，我們所能掌握的越來越多，幫助我們選擇不同於前人再不自主地擺蕩在情緒山峰與幽谷間的病程。不僅僅是傑米森博士，還有千千萬萬顆躁鬱之心，得以細細體會生命的風景。

臺北