

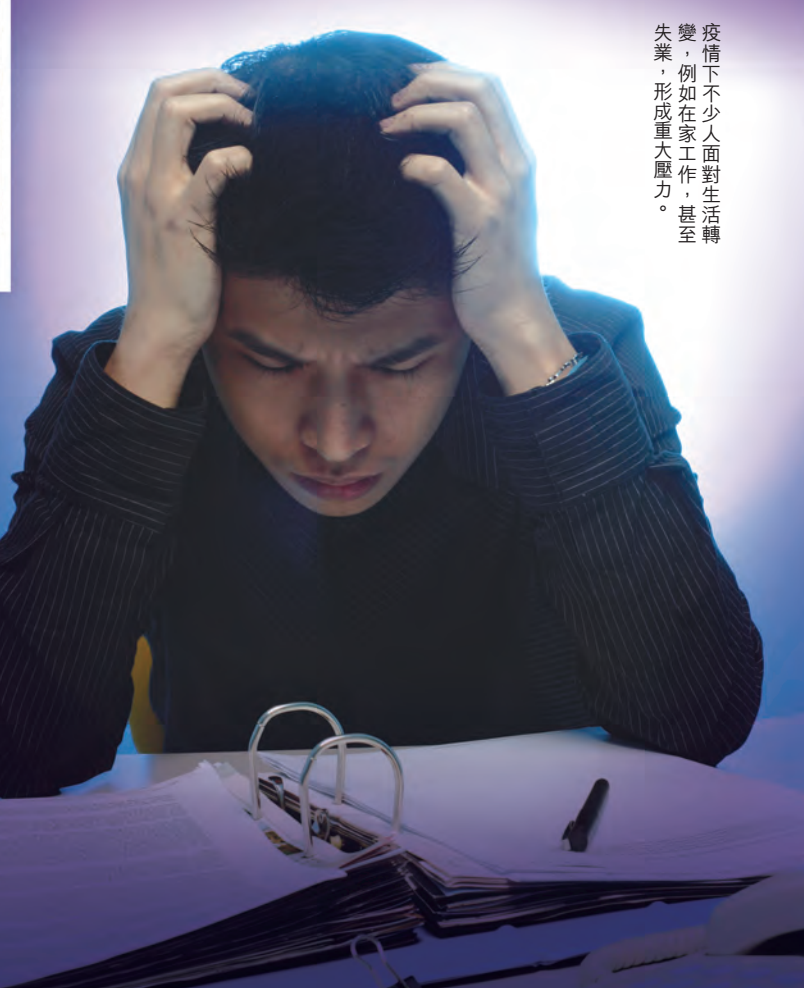


健康不容忽視

新冠肺炎疫情持續至今已有一大半年，不少人因此面對生活巨大轉變，加上疫情反覆無常，大眾除了關注身體健康以外，精神健康問題亦不容忽視。今期精神科專科醫生講解疫情期間常見的精神問題，以及親友和醫生可以怎樣幫助患者。

撰文：文樂軒 設計：楊存孝

養和醫院精神科專科醫生
潘佩璆醫生



疫情下不少人面對生活轉變，例如在家工作，甚至失業，形成重大壓力。

轉變打擊造成適應障礙

自疫情爆發以來，社會迎來巨大變化，例如轉為在家工作、經濟轉差導致失業、停學、不能外出以及疫情帶來的不安，令不少人承受重大壓力，精神健康出現問題。養和醫院精神科專科醫生潘佩璆醫生表示，疫情發生大半年，常見的精神健康問題主要有適應障礙（Adjustment Disorder）、焦慮症和抑鬱症等等。

他說：「一個人患上適應障礙，是由於遇到超出正常預期的重大打擊或轉變，導致出現精神健康的不良反應，例如精神繃緊、心跳加快、呼吸不暢順、出汗、小便頻繁、腹瀉、食慾不振和失眠等徵狀。一般而言，當事件過去或隨時間流逝，病徵便會消散，自然康復。」

焦慮症、抑鬱症

焦慮症和抑鬱症也是疫情期間常見的精神問題。潘醫生說：「焦慮症和抑鬱症的病徵，有機會一併出現，若兩種病徵出現的比例大致相若，而病情不太嚴重，則可能是患上了混合性焦慮與抑鬱障礙（Mixed Anxiety and Depressive Disorder）。」

焦慮症和抑鬱症的病徵與適應障礙相似，因此在初期較難分辨。但一般而言，焦慮症和抑鬱症患者的精神問題較為嚴重，例如無故緊張不安、精神不振、對事物失去意慾、想法悲觀、甚至有自殺念頭，嚴重患者更可能產生幻覺、妄想等感覺失調的徵狀。」

他指出適應障礙跟焦慮症和抑鬱症的最大分別，主要是情緒困擾的持續時間較短，病徵也相對較輕，而且病徵會在突發問題和壓力解決後自然消失，不會繼續「鑽牛角尖」；惟需注意適應障礙也有機會惡化成焦慮症和抑鬱症，因此患者和其親友不容忽視。



▲焦慮症和抑鬱症患者想法較為悲觀，甚至可能出現自殺念頭。

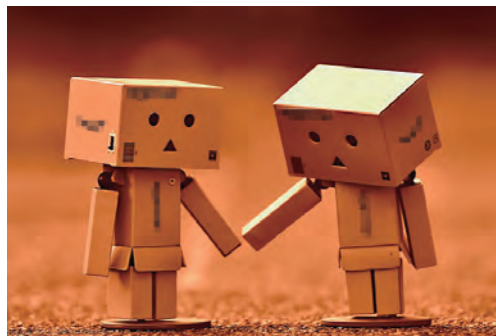
疫情下 精神

親友聆聽患者心聲

如果親人或朋友出現情緒困擾或相關的精神問題病徵，潘醫生建議親友最重要是聆聽患者的心聲。

「首先，我們應擔當一位好的聆聽者，讓患者說出他的心事，期間我們要專注聆聽，適當地作出反應和回應，但不應給予太多意見、批評與指責或與患者辯論，否則反而會令患者反感，不願說出心事，最終無法解決情緒問題。」潘醫生說。

其次，親友也應多陪伴患者，避免患者獨處而胡思亂想，甚至出現輕生的念頭。親友應了解患者精神問題的嚴重程度和持續時間，例如會否影響日常生活，有沒有失眠，能否專心工作、有沒有失去食慾而消瘦，以及不尋常的舉動，例如突然購買大量炭回家、贈送珍貴的財物予親友等，如有發現應盡快尋求專業人士協助。



▲親友應多陪伴情緒困擾或出現精神健康病徵的患者，並聆聽他們的心聲。



▲疫情持續至今大半年，不少人情緒受困擾和出現精神健康問題。

康復者害怕被標籤

新冠肺炎康復者更是出現精神健康問題的高風險群組之一，潘醫生指出：「以沙士的康復者為例，研究發現不少康復者都出現創傷後壓力症候群。部分病人在治療過程中長期困於醫院深切治療病房，不見天日，容易胡思亂想，加上康復過後重投社會，可能受到其他人冷眼和歧視，形成巨大心理壓力。他們情緒受困擾、發噩夢、重複回憶痛苦的經歷、長時間活在心理陰霾之中，最終需要相關的治療。」

潘佩璆醫生建議新冠肺炎康復者多與親友溝通，打開心扉，有需要時可向專業人士求助。



▲新冠肺炎康復者重投社會或有機會被歧視，造成巨大心理壓力。

情緒困擾 求診協助

很多人不清楚情緒受困擾是否需要求診，潘佩璆醫生指出大家都會遇到困難，因此情緒有高低起伏是正常現象。可是若持續時間過長、影響到日常生活，或患者出現幻覺、妄想等嚴重病徵，便應立即求診。

他說：「精神科專科醫生會視乎病人的情況和相關徵狀，來判斷其精神問題的嚴重程度。在治療過程中，除藥物外，我們會嘗試了解患者的擔憂，為其消除不合理的想法。此外也會作出生活上的指示，引導患者積極適應轉變，以及透過運動及其他方法減壓。」

藥物治療方面，對於一般患者而言，醫生會按需要處方抗抑鬱藥、安眠藥等，以幫助病人入睡，減少因失眠而帶來的情緒困擾和壓力，以及改善情緒。」

▶精神科專科醫生在治療時，會嘗試引導患者積極適應轉變。

