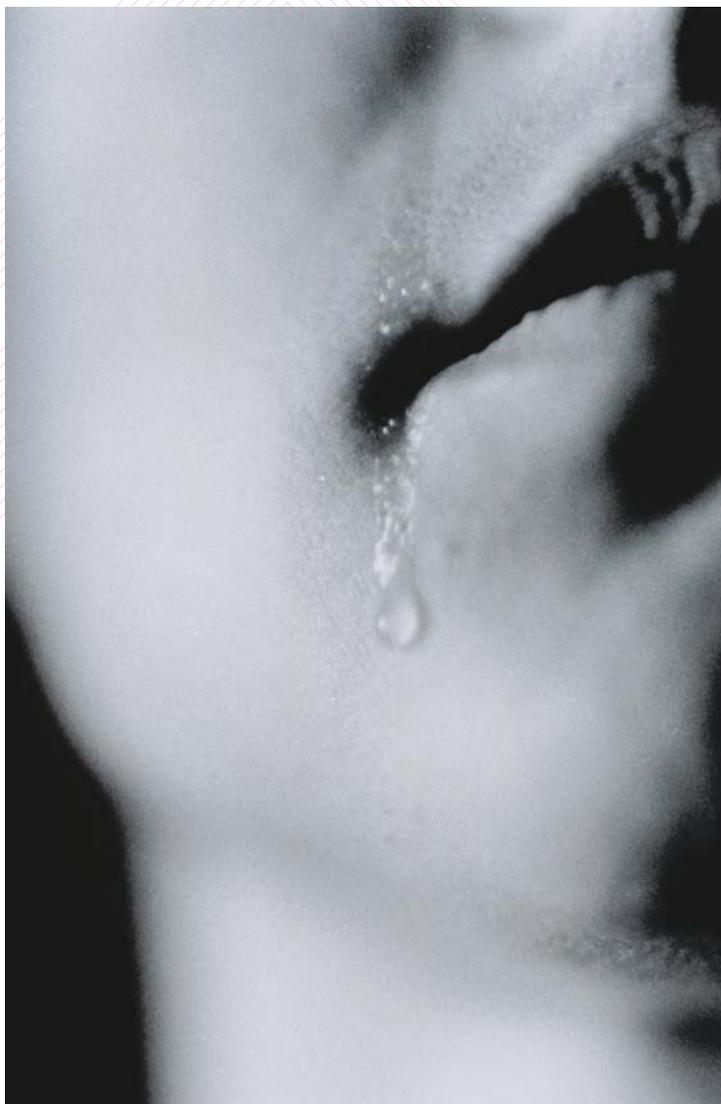


# ask the EXPERTS

## 專家作客一齊答

精神和心理健康被世界衛生組織定為其中一個健康的重要定義，身處充滿壓力的香港，我們更該多加留意。《ELLE》今期邀請了臨床心理學家和註冊藝術治療師，與我們深入探討情緒、壓力與心理健康的關係。

Text & coordination **TIMOTHY LO.**



### 鬱躁症是精神病嗎？精神病跟情緒病有甚麼分別？

#### Answer:

其實精神病算是一個概括術語，當中包括很多有關心理、思想、認知跟行為異常的病症；而情緒病則是精神病的一種，泛指某種情緒失調、過多，甚至不受控制，以致造成生活上的困擾，譬如抑鬱、焦慮、躁狂等。

而鬱躁症其實是雙向性情緒病，患者會出現燥和鬱兩種極端的情緒和心理變化。在定義上，如曾經出現超過四天的高亢或興奮期，之前或之後無論出現多少次抑鬱期，也可診斷為鬱躁症。所以鬱躁症是精神病，也是情緒病。



**張小雲**  
香港中文大學醫學院  
香港健康情緒中心  
一級執業臨床心理學家

### 鬱躁症的成因跟壓力有關嗎？做運動能否減輕鬱躁症的症狀？

#### Answer:

雖然壓力會促使鬱躁症發病和影響其嚴重程度，但並非主因。鬱躁症的成因非常複雜：患者可能因腦內化學傳遞物質失調，令他的情緒異常。另外，若家族中有人曾患上鬱躁症，也會有較高機會遺傳到這個病症。所以患上鬱躁症其實綜合了很多複雜的因素，在醫學上甚至沒有定論。

至於運動方面，雖然對病人有一定的正面影響，但並不會明顯減輕發病時的症狀。鬱躁症始終必須靠藥物作為主要治療，其他方法也只能是輔助。

### 曾經看過雜誌的報道，說果仁、生蠔、三文魚等食物能讓情緒安定。說法屬實嗎？若屬實，甚麼食材能幫助減輕鬱躁症的症狀？

#### Answer:

的確，以上的食物中有一些礦物或營養會讓情緒安定，但這些食物只有輕微的輔助作用，不能為鬱躁症患者減輕病情，更不能作為替代藥物的「食療」。

### 歌手盧凱彤曾經剖白，說鬱躁症讓她不能正常地生活。其實鬱躁症會嚴重到甚麼程度？

#### Answer:

鬱躁症如其名，極端過盛的抑鬱和躁狂情緒會不定時交替，患者沒有辦法控制自己的情緒。而且每個患者的情緒交替都截然不同，不能找出一個模式。發病時的情緒波動可以非常強烈，甚至影響身邊的朋友、家人與同事，自然會嚴重影響生活、社交和工作等。患者陷進抑鬱情緒的時間一般會較長，其間會失去動力、異常疲倦、失眠，小部分嚴重患者甚至可能會出現自殺傾向、幻聽、幻覺等症狀。

### 鬱躁症能否只靠心理諮詢作為治療方法？

#### Answer:

正如上述所說，鬱躁症必須依靠長期藥物治療，同時服用幾種藥物，才能防止復發。心理諮詢當然也會有其用途，但也只是作為療程中的輔助。其實治療鬱躁症，我們一般會雙管齊下：精神科醫生負責針對病情開藥，讓失控的情緒平穩下來，而臨床心理學家則提供認知行為治療及心理諮詢，減輕病人承受的心理困擾，以及讓他更了解自己發病時的情緒徵兆，加強患者的壓力管理。另外，心理諮詢的過程會讓患者及其家人了解藥物的效果和副作用，減低他們對藥物治療的抗拒。

### 藝術治療是甚麼？近期流行《秘密花園》等填色畫冊算是藝術治療嗎？

#### Answer:

藝術治療其實是一種心理治療。在專業藝術治療師的引導下，參與者於療程中創作出不同的、立體或平面的視覺藝術作品。透過創作，他們能抒發壓抑的情緒和感受，了解自己的內心和潛在的能力。創作後分析自己的作品時，他們也能在其中找到啟發，發掘解決困難的能力，從而達到自我成長。若根據以上的定義，填色的過程中既沒有創作成分，也沒有治療師引導，所以填色畫冊並不是藝術治療。值得討論的是，畫冊中的圖畫多以黑白線條框着填色範圍，而藝術治療主張參與者不受限制地創作，這方面畫冊也跟藝術治療本意有出入。

### 如果填色畫冊真有減壓作用，原理是甚麼？

#### Answer:

填色是可以減壓，但不會有長遠的效果。當你將自身意識專注在填色上，你會從其他煩惱中分散注意力，暫時忘卻壓力。填上繽紛的顏色對大部分人而言總比黑白色的有趣，完成後也會為你帶來短暫的成功感。但當你完成填色，再次響起生活中的煩惱時，壓力又會隨之而來。而且，部分人面對填色冊時可能會有心理壓力。有些人看到黑白、過度密集的構圖和線條會感到緊張。填色時逼迫自己限時完成、完成後跟其他填色作品比較、強迫自己把顏色填在框框裡不能「出界」等，這些也是填色帶來的無形壓力。

### 若以減壓為目的，該如何挑選填色冊？《秘密花園》以外，市面上還有密集的城市、殭屍等填色冊，這類畫冊依然具減壓作用嗎？

#### Answer:

這些填色畫冊的減壓效果因人而異，主要是看他本身對特定主題的興趣。一般來說，風景和大自然的景色會予人較為放鬆的感覺。但填色畫冊並不能作為主要減壓工具，而且在藝術治療中，我們不會只因為參與者主觀的喜好和美感的取向而分析他，治療師在藝術治療的過程中必須了解參與者的性格和個人成長背景而做出引導。



董美姿

註冊藝術治療師、婚姻及家庭治療師  
曾於美國加州史丹福大學醫院  
青少年精神科工作

### 正統藝術治療包括甚麼範疇和方法？

#### Answer:

藝術治療主要以視覺藝術的媒介，包括繪畫、立體創作、攝影、文字創作等，讓參與者創作藝術品，再透過作品觀察其心理模式。其他還有舞蹈、音樂和表演藝術等，作為心理治療的媒介。藝術治療的過程主要分兩部分，先給參與者一定時間創作，再在治療師的引導下分析自己的作品，並進行反思和發現存在的問題。治療的密集度和時間長短會因應參與者的問題作出調整，曾經有些個案是在數個月內每星期畫一幅作品，又會讓他回顧自己的畫，希望參與者對照自己的心態。

### 藝術治療適合甚麼人？如果想接受正統治療，在本港有甚麼渠道？

#### Answer:

其實藝術治療並沒有限制誰不能參與，亦不需要有藝術經驗，只是我們多接觸的個案是一些比較不會用語言表達自我的人，譬如小孩、弱能人士、自閉或有學習障礙的人、有認知障礙的長者等。透過不受語言限制的藝術，他們能更自由地表達自己的內心。

如果想接受藝術治療，你可以向香港藝術治療師協會(HKAAAT)查詢會員的聯絡資料，裡面的會員均是專業註冊的治療師。另外，藝術治療師也會幫助不同的組織，如小童群益會、香港癌症基金會等社福機構。某些特殊情況，我們亦會與精神科醫生或心理學家合作，在病人同意的情况下配合療程。❶

