

如何檢查或診斷患上躁鬱症？

醫生或臨床心理學家與病人傾談，了解他的思想、感覺及行為表現，為他進行情緒評估。病人亦需記錄自己每天的情緒狀態、睡眠情況等，以幫助進行準確的診斷。礙於病人的情緒可能會影響他的判斷，醫生或臨床心理學家也可能會邀請病人的家屬傾談，希望能更全面了解病人的情緒表現。根據2000年美國精神科學會《診斷及統計手冊》第四版修訂版(DSM-IV-TR)及一些國家大型研究中心的診斷標準，出現以下的情況可診斷為躁鬱症：

(1) 躁症：

A. 至少連續一星期，出現異常及持續的高漲、興奮、或暴躁的情緒。(若曾因躁狂而需住院治療，則任何時間皆足以作診斷)

B. 在情緒異常期間，持續出現以下病徵中的 3 個或以上，並達顯著程度：(若只是暴躁而非高漲或興奮，則需至少 4 個病徵)

1. 自尊心膨脹或自大。
2. 睡眠需要減少 (例如只睡 3 小時便覺得足夠)。
3. 比平常多說話，或不能自制地說個不停。
4. 思想或意念飛躍，或自覺思維在奔騰。
5. 易於分心。(即很易被不重要或無關的外界刺激分散注意力)
6. 目標主導的計劃及活動增加 (如社交、工作、學業或性行為)，或思想行為焦躁激動。

7. 過度參與可給自己快感，但能引致痛苦或負面後果的活動 (如無節制的購物、不慎重的性行為、或魯莽愚蠢的投資)。

C. 以上徵狀並不符合混合型發作的徵狀。

D. 這狀態已足以構成對工作、社交、人際關係的嚴重損害，或必須住院以防止傷害自己或他人，或已出現幻覺、妄想等之思覺失調徵狀。

E. 這些徵狀並非因藥物(例如濫藥或藥物治療)直接引起的生理反應、或一般疾病(例如甲狀腺機能亢進)而致。

(2) 輕躁症：

A. 至少連續四天出現持續的高漲、興奮或暴躁的情緒，與平日非抑鬱狀態的心情明顯不同。

B. 在情緒異常期間，持續出現3個或以上的躁症病徵，並達顯著程度。(若只是暴躁而非高漲或興奮，則需至少 4 個病徵)

C. 該狀態與情緒穩定時比較，明顯有異常的變化。

D. 其他人已可察覺到該情緒異常及行為表現。

E. 這狀態的嚴重性未足以構成對社交、工作的嚴重損害，或未嚴重至必須住院治療，或未至出現幻覺、妄想等之思覺失調徵狀。

F. 這些徵狀並非因藥物(例如濫藥或藥物治療)直接引起的生理反應、或一般疾病(例如甲狀腺機能亢進)而致。

(3) 抑鬱症：

A. 病人持續兩星期以上，出現5個或以上抑鬱徵狀，當中必須包括 (1)情緒憂鬱或(2)幾乎對所有活動失去興趣：

1. 差不多每天大部份時候都出現憂鬱情緒，而這情緒可經主觀敘述(例如感到難過或空虛)，或由其他人察覺得到。(例如經常流淚)

2. 差不多每天大部份時候都明顯地對任何或幾乎任何活動失去興趣或樂趣。(可主觀地敘述或由其他人察覺)

3. 在沒節食的情況下，體重仍明顯下降或增加(例如在一個月內體重增減超過5%)，又或幾乎每天的食慾都下降或增加。

4. 幾乎每天都失眠或不睡。
 5. 幾乎每天行動或說話都比平時激動或遲滯。(這情況可由其他人觀察得到，而非純主觀的感覺)
 6. 幾乎每天都感到疲累或失去動力。
 7. 自我價值低或出現過份而不恰當的自責(可能屬妄想性)，這情況幾乎每天如是。(非純因患病而自責或內疚)
 8. 思考力或專注力減退，或失去決斷力，而這情況幾乎如是。(可主觀地敘述或由其他人察覺)
 9. 反覆想到死亡(非只害怕死亡)、或不斷浮現沒具體計劃的自殺念頭，甚至有計劃地去自殺。
- B. 以上徵狀並不符合混合型發作的徵狀。
- C. 這些徵狀令病人明顯地受困擾或日常功能嚴重受損，例如學業、工作、社交或家庭關係。
- D. 這些徵狀並非因藥物(例如濫藥或藥物治療)直接引起的生理反應、或一般疾病(例如甲狀腺機能亢進)而致。

E. 這些徵狀不能以喪親所能解釋，即親人死去後，徵狀持續兩個月以上，或具以下的特點：對身體機能造成顯著的損害、病態地感到自我價值低、出現自殺念頭、出現思覺失調的徵狀或思想行動遲緩。