

A man with a beard and glasses is looking out a window. He is wearing a blue denim shirt. The background is a bright, slightly blurred window view.

情緒健康指南

照顧你的健康

Together, all the way.™



精神健康

根據世界衛生組織(WHO)，精神健康的定義為一個人可以實現其潛能、可以應付日常生活中的壓力、工作有所成效、可以為其社區所貢獻的健康幸福狀態。¹

其中一個知道精神是否健康的方法是觀察一個人能否有效地和成功地生活。感到有能力和勝任、能夠處理正常程度的壓力、維持令人滿意的關係、過著獨立的生活，並能夠從困難的情況中恢復過來，這些都是精神健康的跡象。

另一方面，「精神健康問題」和「精神疾病」兩詞描述了廣泛的心理、情感或行為障礙，以及個人難以處理日常情況和感覺的狀態。

精神疾病種類繁多。本小冊子將討論其中的一些內容，但你可以在互聯網上找到更多資料。你應該首先與你的家庭醫生討論你的疑慮。



壓力

壓力的定義

「壓力」一詞目前尚無統一的醫學定義，有關該詞語含義的爭論至少有一部分是源於以下事實：它既可以指壓力事件或狀況，也可以指我們對它們的反應。

使我們更困惑的是，並非我們所有人會對同一樣事物感到壓力。一些人想到要向公眾演講便會變得緊張，而其他人可能會覺得乘坐飛機的壓力更為巨大。

壓力是身體對變化的反應，這需要身體、精神或情緒的調節或反應。它可以來自任何使你感到沮喪、憤怒、緊張或焦慮的處境或想法。

少許壓力被認為對我們是有利的，刺激我們對成就的追求。然而，持續暴露於壓力之下則會出現各種各樣的徵兆與症狀。

有關壓力的常見徵兆與症狀

壓力可以通過許多不同的方式表現出來，但通常可以分為四類：²



身體：疲勞、頭痛、失眠、肌肉酸痛 / 僵硬、心悸、胸痛、腹部絞痛、噁心、發抖、四肢冰冷、臉紅或出汗及經常感冒。



精神：注意力和記憶力下降、變得優柔寡斷、思維紛亂或變得空白、感到困惑、失去幽默感。



情緒：焦慮、神經緊張、抑鬱、憤怒、沮喪、擔心、恐懼、易怒、不耐煩、脾氣暴躁、傷心落淚、對某些情況有過度的反應。



行為：踱步、坐立不安、緊張的習慣、食量增加、吸煙、喝酒、哭泣、大叫大喊、咒罵、責怪，甚至扔東西或打人。

甚麼事物會引起壓力？

壓力難以量度，其原因可能有所不同。它可能是由於特定的狀況而形成，或者可能是由於正在發生的情況而引起的，又或者可能是因互相衝突的家庭和工作問題累積而成。



外部壓力來源包括：³

- ▶ 物理環境：噪音、耀眼的燈光、炎熱、密閉空間。
- ▶ 社交上的無禮：他人的專橫或挑釁行為。
- ▶ 組織上：規則、規定、繁文縟節、最後期限。
- ▶ 重大人生事件：親戚死亡、失業、晉升、有新生嬰兒。
- ▶ 日常煩惱：通勤、鑰匙放錯地方、機械故障。

內部壓力來源包括：³

- ▶ 生活方式的選擇：咖啡因、睡眠不足、安排過多的行程。
- ▶ 負面的內心獨白：悲觀思維、自我批評、過度解讀。
- ▶ 思想陷阱：不切實際的期望、事事放在心上、非黑即白的思想、過度誇大、思想僵化。
- ▶ 壓力型人格特質：完美主義者、工作狂、喜歡討好別人。

重要的是要記住，我們承受的大部分壓力是由自己產生的。認識到我們製造了大多數給自己的煩惱是應對這些煩惱重要的第一步。

與工作有關的壓力

如果一個人無法應付放在他們身上的工作要求，與工作有關的壓力就會增加。壓力，包括與工作有關的壓力，可能是導致疾病的重要原因，並且已知與高病假水平、員工流失及其他問題（例如錯誤）有關。

壓力可能會影響企業各個層面的任何一人，並且最近的研究表明，與工作有關的壓力非常普遍，並不局限於個別的部門、工作或行業。這就是為甚麼必須採用全民策略來解決這一個問題。如果你認為自己正承受與工作有關的壓力，那麼你應該首先與你的主管經理或人力資源隊伍聯絡。

掌控壓力

以下行為可以幫助您你掌控壓力：4

改變生活習慣

- › 減少咖啡因的攝取
- › 均衡飲食
- › 慢食
- › 定期運動（每次至少30分鐘，每週3次）
- › 確保有充足的睡眠
- › 享受悠閒的時光
- › 嘗試放鬆的練習

改變令人感到壓力的處境

- › 改善時間和金錢管理
- › 建立自信
- › 加強解決問題的能力
- › 考慮離職或結束一段關係

改變你的想法

- › 更積極地看待事物
- › 將問題視為機遇
- › 反駁負面想法
- › 保持幽默感

轉移和分散注意力也是個不錯的方法，因此可以暫停一下（由短暫散步到度假的任何活動也可以），擺脫困擾你的事情。這不一定能解決問題，但可以讓你休息一下，並有機會可以減輕壓力。然後，你就可以回來，以飽足的精神及更好的心態來解決問題。

焦慮

焦慮的定義

焦慮是一種不安、憂慮或擔憂的感覺，通常伴隨身體症狀，如心跳加速、心悸或呼吸急促。每個人都會不時感到焦慮，並且焦慮是應對壓力狀況的自然反應。在某些情況下，它甚至可以提升表現。

但是，對於其他人而言，焦慮可能會變得嚴重或持續下去。實際上，對於十分之一英國人來說，焦慮會影響日常生活。⁵ 這被稱為焦慮症，並被認為是精神健康問題。

焦慮是「不正常的」，如果它：

- ▶ 與壓力狀況不成比例
- ▶ 壓力狀況已過去或壓力很小的時候仍然持續存在
- ▶ 在沒有壓力的情況下沒有明顯原因地出現

焦慮症包括：⁵

驚恐症：這涉及到反復發作的驚恐 - 突如其來的嚴重焦慮和恐懼，發作時通常沒有任何的警號和沒有明顯的原因。

強迫症：強迫症包括反復出現的執迷、強烈衝動或兩者兼有。執迷是反復出現的想法、圖像或衝動，會引起你的焦慮或厭惡。

創傷後遺症：這種情況可能會跟隨嚴重的創傷發生，例如嚴重的襲擊或危及生命的事件等。

社交恐懼症：這可能是最常見的恐懼症。這會使你非常擔心其他人對你的看法，或他們如何判斷你。

特殊恐懼症：許多人對特定的事物或情況感到恐懼，例如幽閉恐懼症或對注射的恐懼。

廣泛性焦慮症：長期的病情使患者在大多數的日子裡都有焦慮感。它的特點是長期、過度、不切實際的憂慮，伴隨著焦躁或緊張不安、注意力不集中、易怒、睡眠障礙、肌肉緊張和疲勞。

焦慮症的常見症狀

精神症狀可能包括：⁵

- › 失眠
- › 一直感到擔心或不安
- › 感到疲倦
- › 變得煩躁和容易生氣
- › 無法集中精神
- › 擔心你會「發瘋」
- › 感覺不真實，無法控制自己的行為
- › 與生活環境的事物分離
- › 對工作能力的擔憂

患上焦慮症也可能會遇到一系列身體上的症狀，例如：

- › 腹部不適
- › 腹瀉
- › 口乾
- › 心跳加快或心悸
- › 胸口悶或胸口痛
- › 呼吸急促
- › 頭暈
- › 尿頻
- › 吞嚥困難
- › 不受控制的顫抖

甚麼事物會引起焦慮症？

焦慮可能是其他精神健康問題的症狀，例如抑鬱或酒精依賴。它也可能是由搖頭丸或咖啡因等物質引起的，也可能是由於停止服用鎮定劑等長期藥物而引起的。

有時，焦慮症可能與身體疾病（例如甲狀腺疾病）有關。因此，建議你找家庭醫生排除醫療原因。



治療

治療的主要目的是幫助你減輕症狀，使焦慮不再影響你的日常生活。治療方案取決於你的病情和患病的嚴重程度。它們可能包括以下一項或多項：⁶

非藥物治療

- › 自助課程
- › 理解
- › 輔導
- › 焦慮控制課程
- › 認知行為治療
- › 正念

藥物治療

抗抑鬱藥或選擇性血清素再攝取抑制劑，例如：

- › 舍曲林（sertraline）
- › 艾司西酞普蘭（escitalopram）
- › 帕羅西汀（paroxetine）

在某些情況下，結合多種療法，如認知療法和抗抑鬱藥，比單獨使用任何一種療法更為有效。



抑鬱

抑鬱的定義

抑鬱是一種涉及身體、情緒和思想的疾病。它影響一個人的飲食和睡眠方式、他們對自己的感覺，以及他們對事物的看法。

抑鬱症並不意味著個人的軟弱，患有抑鬱症的人不能僅靠「控制自己的情緒」使自己好轉。

如果未經治療，症狀可能持續數週、數月或數年。適當的治療可以幫助大部分抑鬱症患者。



常見症狀

與許多精神健康問題一樣，抑鬱症有許多症狀。症狀的嚴重程度可以從輕度到重度不等。通常症狀愈多，抑鬱症就愈嚴重。

症狀包括：⁷

- › 幾乎每天大部分時間都情緒低落
- › 失去對生活的享受和興趣
- › 異常的悲傷，常常伴隨著哭泣
- › 感到內疚、一文不值或毫無用處
- › 動力很低，連簡單的工作都覺得困難
- › 注意力不集中
- › 睡眠問題
- › 精力不足，總是感到疲倦
- › 難以產生感情，包括發生性行為
- › 食慾不振和體重減輕或相反地食慾大增和體重增加
- › 易怒、焦慮、坐立不安
- › 身體症狀，例如頭痛、心悸、胸口痛和全身疼痛
- › 反覆的死亡念頭

這呈現出非常黯然的畫面。重要的是要記住，抑鬱並不是絕對的，這不僅僅是有抑鬱或沒有抑鬱的情況。從情緒低落到上述完全的臨床疾病當中都有程度之分。即便如此，你也不會遭受所有症狀的困擾。

甚麼事物會引起抑鬱症？

抑鬱症的確切原因尚不清楚。任何人都可能會變得抑鬱，並且可以在沒有明顯原因的情況下出現。它也可能是由創傷事件觸發，例如兒童時期被虐待或被襲擊、人際關係問題、喪親、裁員或生病。在許多人當中，情緒低落與生活問題一起逐漸導致抑鬱。嚴重程度、持續時間和其他症狀就是區分正常悲傷與抑鬱症的元素。

女性較男性容易患上抑鬱症。婦女常見變得特別抑鬱的時間是分娩後（產後抑鬱）和更年期。

大腦中的化學物失衡可能是其中一個因素。這個因素還未完全被了解清楚。但是，有意見認為大腦中某些化學物質的變化是抗抑鬱藥有效治療抑鬱症的原因。

治療

定期進行運動，例如每天急步走、慢跑或游泳，這些被視為有助緩解症狀。以下一種或多種治療方法還經常獲建議使用：7

- › 說出你的感受
- › 抗抑鬱藥
- › 認知行為治療
- › 自助小組
- › 健康小組

在某些嚴重情況下，專科治療或腦電盪療法（ECT）也是治療的選擇。



尋求進一步的幫助和建議

撒瑪利亞會: 電話: 08457 90 90 90 (英國)、1850 60 90 90 (愛爾蘭共和國)

www.samaritans.org

Stress Management Society: 電話: 0203 142 8650 www.stress.org.uk

Depression Alliance: 電話: 0845 123 2320 www.depressionalliance.org

Clinical-depression: 電話: 01273 77 67 70 www.clinical-depression.co.uk

有用網站

你還可以從以下網站獲取更多資訊：

www.bbc.co.uk

www.patient.co.uk

www.rcpsych.ac.uk

www.mentalhealth.org.uk

參考資料

- 1 www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- 2 www.stressmanagement.co.uk/stress/diagnosis/signs-symptoms-effects.html
- 3 www.stressbusting.co.uk
- 4 www.hse.gov.uk/stress
- 5 www.anxietyuk.org.uk
- 6 www.nhs.uk/Conditions/Anxiety/Pages/Treatment
- 7 www.depressionalliance.org



信諾之機密、非公開產權。請勿複製或轉發。僅供被授權人士使用和轉發。© Cigna 2020，版權為信諾所有。信諾保留所有權利。

本計劃的管理者Cigna European Services (UK) Ltd是Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V. 英國分行的委任代表，獲比利時國家銀行批准，並受到英國金融行為監理總署及審慎監管局的有限度監管。有關我們受英國金融行為監理總署及審慎監管局約束的詳細規例，可因應要求提供。本計劃由Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V. 英國分行承保，它的註冊地址是 13th Floor, 5 Aldermanbury Square, London EC2V 7HR。Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V. 是比利時註冊的有限責任公司 (布魯塞爾貿易登記號碼 0421 437 284)，位於Avenue de Cortenbergh 52, 1000 Brussels, Belgium。Cigna European Services (UK) Ltd於英格蘭註冊(英國公司編號 199739)，位於13th Floor, 5 Aldermanbury Square, London EC2V 7HR，增值稅登記號碼為 740445451。