

# 抑鬱的曙光

## 帕金森與抑鬱

研究顯示大約有20% 至45% 的帕金森症患者同時患有抑鬱症，帕金森症使患者的身體出現了變化，如手腳震顫、四肢僵硬、動作遲緩、溝通障礙等等，患者可能一時適應不了，感到擔憂鬱悶。再者，帕金森症患者的神經傳導物多巴胺較少，可能出現情緒問題。有抑鬱傾向的患者，一般思想比較負面、容易感到疲憊、缺乏活力、難以集中精神、經常失眠或臥床、食慾不振等。

一旦出現抑鬱的情況，應該向輔導員、社工、醫生等專業人士求助，讓他們評估一下患者的情況，再轉介往合適的治療。現時有很多方法治理或改善抑鬱症狀，包括藥物和非藥物治療。

## 藥物治療

先談藥物治療，現時普遍的藥有三環抗抑鬱藥、四環抗抑鬱藥、選擇性血清素再吸收抑制劑。要注意的是，這些藥物需要患者有恆心地持續服用三至四星期才會見效，患者應依照醫生的指示，按時服藥，切勿半途而廢，亦不要在藥物見效後，自行停止服藥，這樣會增加抑鬱症狀復發的機會。

## 非藥物治療

雖然藥物治療有助減輕抑鬱症狀，但可能會引起頭痛、口乾、作嘔等副作用，或會令帕金森症的病情(如震顫)加劇。因此，非藥物治療對抑鬱症狀不太嚴重的患者較為有利。常見的非藥物治療有認知行為治療法和人際關係治療法。認知行為治療法主要幫助患者分辨並改變負面的思想和行為；人際關係治療法則從關係入手，改善患者的溝通技巧、情感表達、人際交往。

## 日常生活開始

以上療程均需要專業人士的協助，但其實要遠離抑鬱，最重要還是由自己做起。以下有三項建議，從日常生活入手，簡單易做，有抑鬱傾向的患者值得一試。

### 一、美麗日記

鼓勵患者每天找三項開心、感恩的事情紀錄下來，這樣有助患者改變消極思想，嘗試習慣用欣賞的角度看事物。其實，紀錄的事情可以很細微，如好吃的菜或好看的電視劇集，總之，能令你感到一點快樂的人和事便值得記下。

### 二、公園早晨

患者切勿因帕金森症帶來的一些不便而整天留在家中，情況許可的話，早上應盡量到公園散步，簡單的早操有助舒展筋骨，休息時可按摩一下關節。到公園晨運不但呼吸到新鮮空氣，還可以認識更多老友記。研究指出，親密的人際關係有助心境開朗。

## 三、家務我做

患者可以負責一些簡單的家務，如澆花、摺疊衣服、掃地等，適當的肢體活動可以增強手腳的靈活性，亦有助患者提升價值感。

## 照顧者的角色

要使帕金森症患者遠離抑鬱，照顧者的協助實在舉足輕重。首先，帕金森症的症狀與抑鬱症的症狀有些重疊，其他人較難分辨，需要照顧者長時間的接觸才會留意到，並替患者尋找輔導員、社工、醫生等協助。第二，照顧者的陪伴提供了很好的情緒支援給患者，耐心的聆聽和簡單的開解使患者感到窩心溫暖，勇敢面對身心的變化和不適。第三，照顧者能在治療的過程中提醒患者服藥或其他細節，並鼓勵患者持續接受治療，減低患者放棄的機會。

在帕金森症的患者中抑鬱症並不罕見，走出抑鬱這條路絕不孤單，憑著專業人士的協助、患者的努力和家人朋友的愛心，定必能走出抑鬱的陰霾，看見曙光。

## 參考資料

- 1) 郭明光，董青& 潘瑞福 (2002). 帕金森症. 香港: 南粵出版社.
- 2) Rickards, H. (2005). Depression in neurological disorders: Parkinson's disease, multiple sclerosis, and stroke. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*, 76, 48-52.
- 3) National Institute of Mental Health- How is depression detected and treated <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/how-is-depression-detected-and-treated.shtml>