

躁鬱來襲， 該怎麼辦？

長效針劑
衛教手冊



你正搭上雲霄飛車嗎？

各位乘客，我們即將出發，若您在旅程中出現以下徵狀，請儘速和我們聯絡……

爬高 ↗

1. 比以前更有活力不需要睡眠
2. 創意靈感突然爆棚
3. 滔滔不絕說話無法專心
4. 衝動購物突然買下昂貴的東西

下墜 ↘

1. 胃口與體重急遽變化
2. 對所有事情都不感興趣
3. 有死亡或自殘的念頭

目錄

什麼是躁鬱症	5
躁鬱症檢測量表	6
治療躁鬱症的困境	9
一起面對困境！	
• 持續治療好困難	10
• 藥物種類百百款	12
• 治療期待與治療目標設定	14
• 不被理解	16
最後想跟你說	18

呼叫呼叫～這些徵狀
我（或身邊的人）都有！

你今天過得好嗎？

上班上學、下班下課，一天的心情似乎不壞也不特別好。應該很少人會說自己過得「超～級～好～」。但對於有些人來說，生活刺激驚險像是坐雲霄飛車，上天堂再下地獄、高高低低。

低的時候，對任何事都沒興趣：吃不下去、活不下去，甚至想自殺！

高的時候，似乎充滿活力，像是神一樣兩三天不用睡，咻咻咻 KO 許多事。但回頭看是一團亂……

好像在說我耶 QAQ
到底發生了什麼事？
我們該怎麼辦？

那很有可能是躁鬱症
在困擾著你們了。
別緊張，先來看看什
麼是躁鬱症！

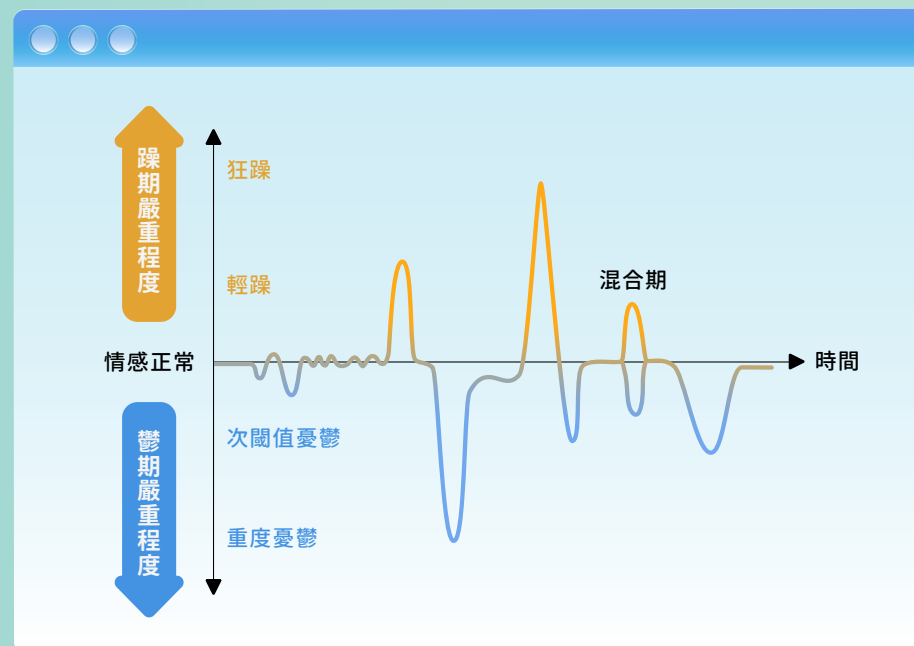
躁鬱症是什麼？

躁鬱症，或者稱為雙極性疾患 (Bipolar disorder) 是一種「劇烈情緒波動且容易復發」的慢性疾病。



有情緒起伏是很正常的事，但如果你的情緒不斷大起大落、不能平復，可能就是躁鬱症的徵狀。

躁鬱症的情緒起伏週期可以分為：



資料來源：Grande I et al., Lancet. 2016 Apr 9;387(10027):1561-72

你也有這些症狀嗎？

讓我們更仔細地來看看躁鬱症的檢測量表

(DSM-5 精神疾病診斷準則)

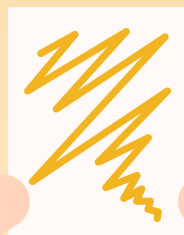
以下有哪些狀況已發生 超過一週？
請打勾✓：

- ☐ 自信膨脹
- ☐ 睡眠需求減少
- ☐ 比日常多話，或必須不停說話
- ☐ 思緒奔騰，意念飛越
- ☐ 分心
- ☐ 目標導向的活動或精神運動性激動增加
- ☐ 大量投入讓人愉快，但卻很有可能帶有疼痛感的活動

不正常且持續地提升、擴展或躁動不安的情緒延續超過一週，
且 ✓ 有三個以上
若僅有躁動不安，則 ✓ 需 4 個以上

可能符合

躁期



以下描述符合 兩週內幾近每天 會發生的狀況
請打勾✓：



A

- ☐ 情緒憂鬱
- ☐ 顯著地對事物沒有興趣或愉悅感

B

- ☐ 體重或食量大幅改變
- ☐ 失眠或嚴重嗜睡
- ☐ 動作遲緩或因不安活動量增加
- ☐ 疲累或缺乏能量
- ☐ 自我價值下降或過量 / 不恰當的罪惡感
- ☐ 幾乎每天思考、專注力都下降，優柔寡斷
- ☐ 反覆思考死亡與自殺念頭



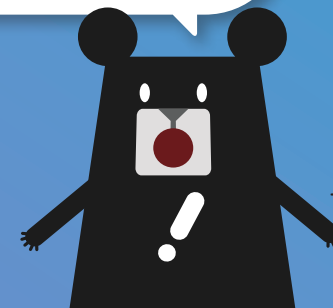
資料來源：DSM-V=Diagnostic and Statistical Manual, 5th ed. 2013

A 區至少有 1 個
且 **A** + **B** 區有 5 個以上

可能符合

鬱期

如果您符合上述指標，
請務必尋求醫生協助！



然而生病時的你， 可能會遇到這些煩惱。

這份報告做了那麼久怎麼還沒做好？

躁期容易分心、鬱期提不起勁，
影響工作表現。

你都不用睡覺喔？

躁期時，似乎充滿活力，像是神
一樣兩三天不用睡，咻咻咻 KO
許多事，但回頭看是一團亂。

有病就去看醫生啊！

為什麼不去吃藥呢？

但定時用藥治療並不容易啊。

不要來煩我……

鬱期時，總覺得身心俱
疲，甚至有想自殺。

車子給他買下去啦！

容易衝動購物或有魯莽
的投資行為。

我這輩子最後悔的就是認識你！

甚至無法克制情緒，與親友
產生激烈衝突。



然而治療躁鬱症時， 還可能遇到這些困境。



困境一 持續治療好困難

「好像好一些了，可以不需要治療了吧！」
「又復發了，怎麼辦？」



困境二 藥物種類百百款

藥物有哪些種類？
有什麼新的治療方式嗎？



困境三 治療期待與治療目標設定

「治療能幫助我回到原來的生活嗎？」
「我最在意……」



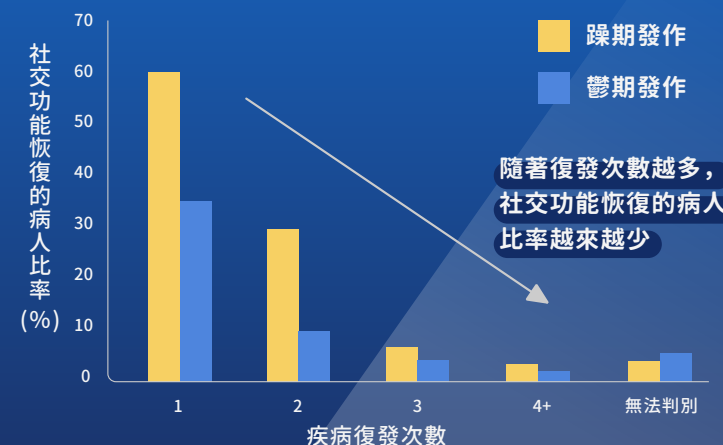
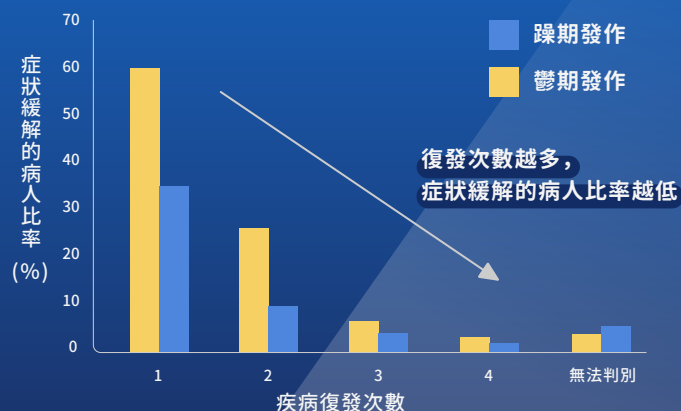
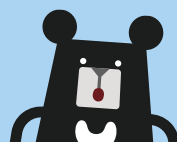
困境四 覺得不被理解

身邊的人都不懂我的辛苦……

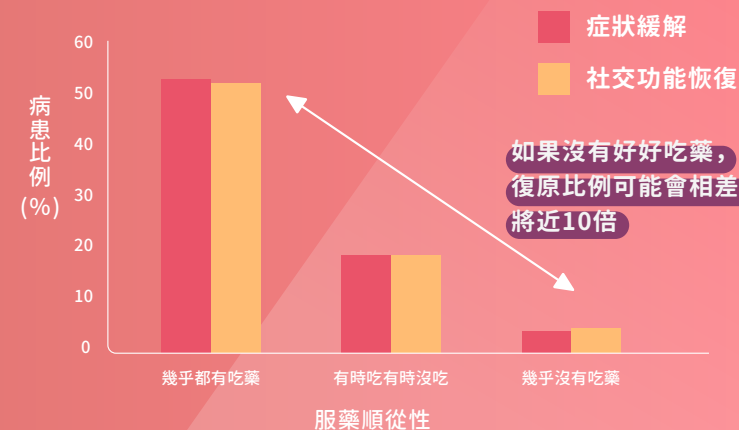
面對 **困境一** 持續治療好困難

持續治療多重要？ 你不能不知道！

躁鬱症是一個慢性且長期的疾病，每一次的復發都會影響到患者的症狀緩解與社交功能。



若想要避免復發帶來的傷害，持續治療、乖乖吃藥是最重要的！
保持好的服藥順從性，才更有機會達到症狀緩解和社交功能恢復！



資料來源：Haro et al. Eur Neuropsychopharmacology 2011 April; 21(4):287-93

面對 **困境二** 藥物種類百百款

藥物選擇這麼多， 醫師可能會處方哪些藥物呢？

躁鬱症的藥物治療方式有兩種，一種是口服藥物，另一個選擇是長效針劑。而口服藥物也有**情緒穩定劑**與**抗精神病藥物**兩大類可以選擇，長效針劑則為抗精神病藥物調劑成在體內緩慢釋放。



★ 醫師提醒

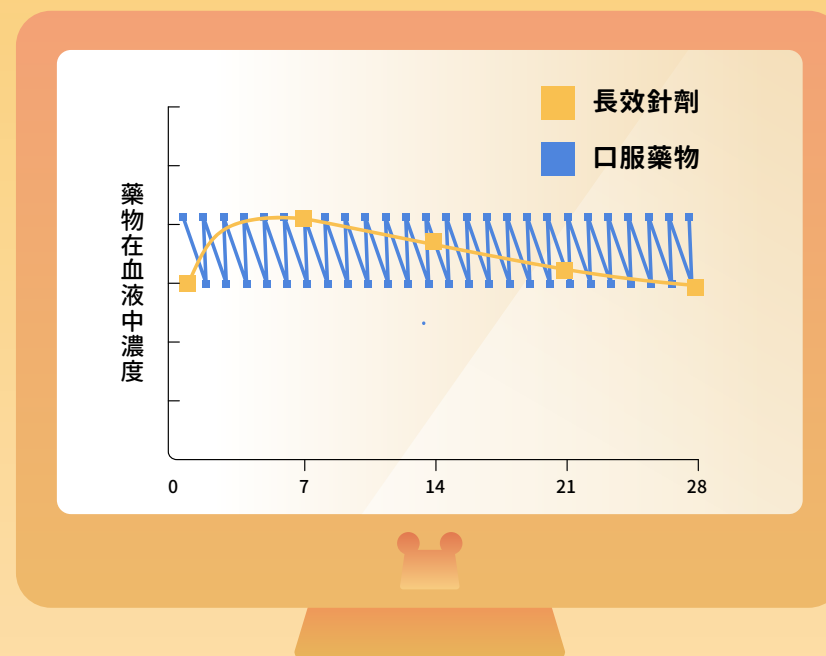
躁鬱症的藥物治療方式會根據您的狀況處方藥物，若醫師覺得合適的話，也可能建議您使用長效針劑。

口服藥物和長效針劑差別在哪呢？

	口服藥物	長效針劑
服藥頻率	1 次 / 天	1 次 / 月 1 次 / 2 週
便利性	低	高
漏藥風險	高	低
隱私性	低	高

新一代的長效針劑可減少口服藥物的使用，或在醫師評估下可能可以停止口服藥物使用。

相較於口服藥物，長效針劑能穩定藥物在血液裡的濃度，不會每天高高低低。



▲ 此圖為一月一針長效針劑以及一天一次口服藥物進行示意比較，僅供參考。



面對 **困境三** 治療期待與治療目標設定

關於治療目標

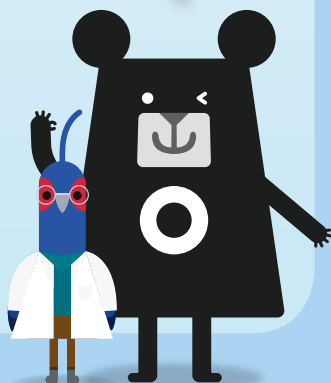
治療很重要，但我們理解很多因素都讓病患害怕接受治療。只是治療的方法有很多種，不必急著直接停止目前的治療，你可以和醫生討論你的擔憂，或許有更適合你的療程！

以下哪些，是你對於治療的期待呢？
請打勾✓：

我希望……

- ☐ 減少吃藥次數
- ☐ 別人不會發現我正接受治療
- ☐ 能穩定地工作 / 上學
- ☐ 和親友好好相處
- ☐ 有更好的生活品質
- ☐ 減少復發次數
- ☐ 其他 _____

和醫生討論吧！
一起找到適合的治療方式。

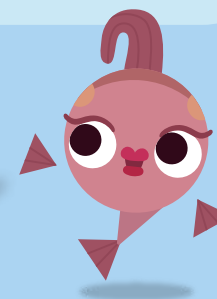


就像吃感冒藥想睡覺一樣，服藥或多或少都會有副作用。和醫師討論、選擇適合自己的藥品，才能更順利持續服用，穩定控制症狀。

請寫出你在意的事情，
包含藥物副作用、藥物選擇考量等等：



我們理解服藥很重要但也很辛苦，預先了解並評估副作用，能讓治療不再未知害怕！



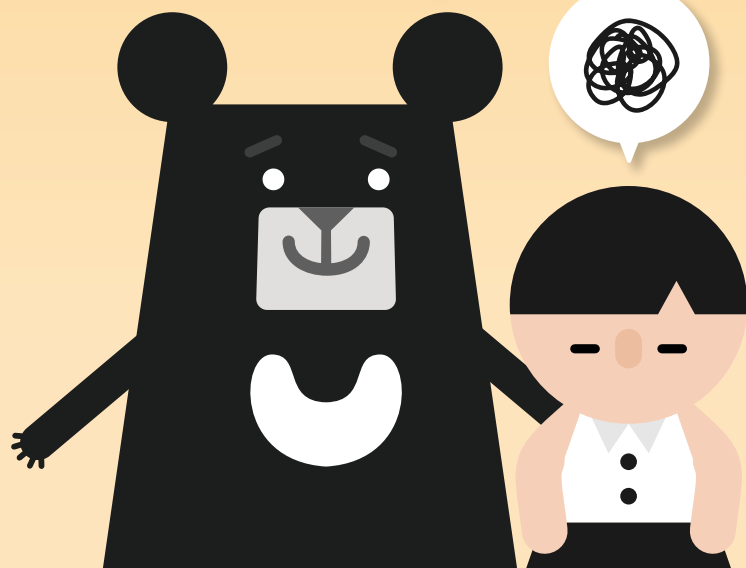
面對 **困境四** 覺得不被理解……

當你或者身邊的人 罹患了躁鬱症……

雖然躁鬱症病患發作時，時常判若兩人，說出傷人的話，把最愛的人推得遠遠的，但他們其實很需要親友在身旁的支持。

若親友能與他們共同學習如何與疾病相處，將會是支持患者繼續走下去接受治療的重要關鍵！

持續治療是一條漫長的路，不求一夕好轉，但一天一點穩定進步，就是在往恢復的方向前進。



除此之外，也可以留意病患有沒有……



維持穩定的
生活作息



充足睡眠



保持規律
運動的習慣



避免壓力並
學習克服壓力



保持社交
生活



按時服藥
按時回診



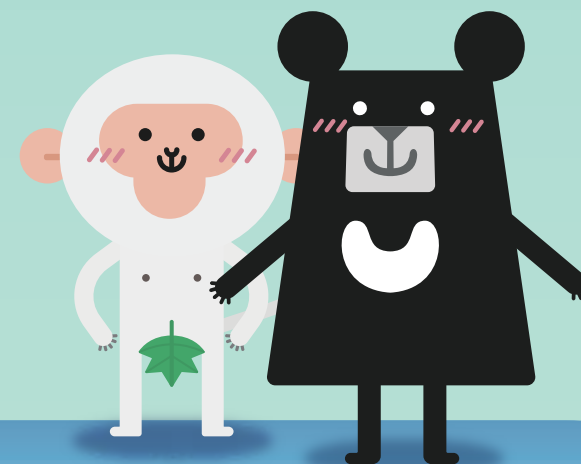
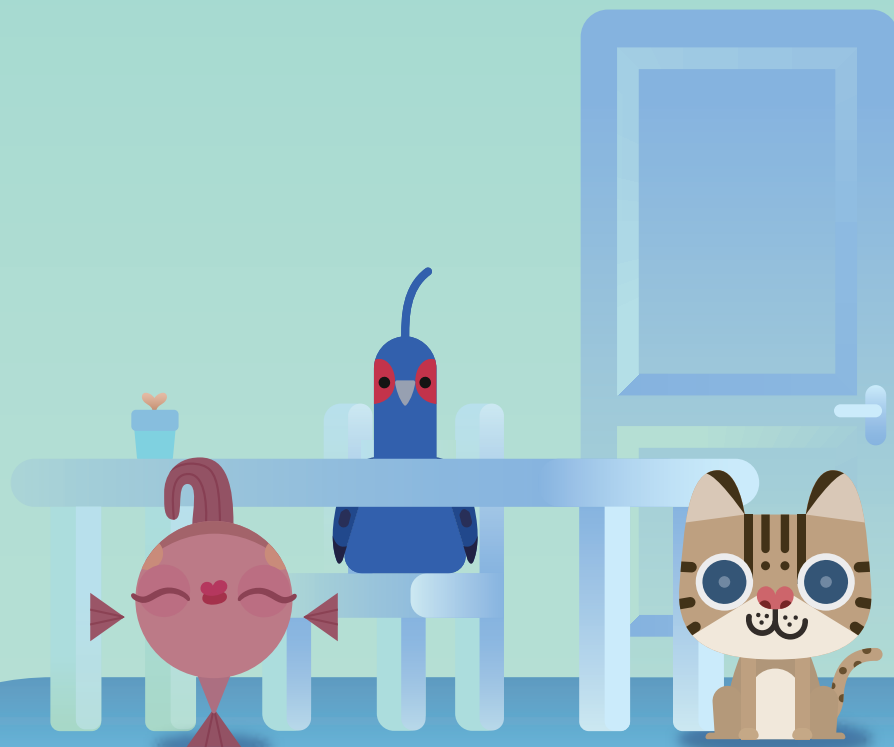
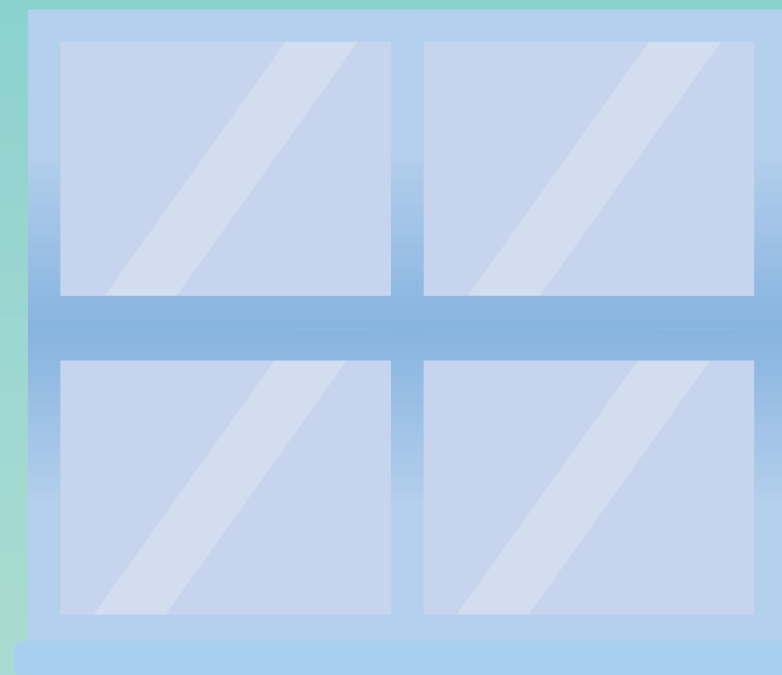
不使用不明藥物、
毒品、禁藥、酒精等

最後還想和你說

我們都知道高血壓糖尿病這些慢性病，要持續用藥治療；而躁鬱症是大腦的慢性病，持續服藥治療一點都不奇怪。

如果你的心情正像是坐上雲霄飛車，除了讓狀況一發不可收拾，你可以有不同的選擇：試著接受治療，緩解這一切。

祝福你重新找回步調，用喜歡、平穩的速度駛過人生旅程。





**想更瞭解躁鬱症相關問題
建議諮詢精神科醫師**

專家諮詢



臺灣生物精神醫學暨神經精神藥理學學會