

北醫附醫「雙極症療癒團體治療」 助北一女高材生度過躁症 15 年

春季氣候多變，又到了雙極症的好發季節。雙極症俗稱躁鬱症，盛行率為 1%，台灣約有 23 萬名個案，代表有 23 萬個家庭直接受到疾病的衝擊；以每位病人至少接觸 10 人的人際網絡估計，全國高達十分之一的人口、亦即 230 萬的親友同事們，都必須知道如何面對雙極症病人的方法。



今年 32 歲的小蕾（別名），曾以優異成績考入北一女就讀，然高二那年躁症導首度發作，出現暴躁、話多、精力充沛、無法靜坐等症狀。高三學測當天突然發病，認為自己是電影「臥虎藏龍」的女主角，跑到操場練功舞劍、翻筋斗，甚至脫衣，最後被救護車送到精神病院住院，從此斷了求學路。從此，父親對她的態度丕變，甚至暴力相向，影響所及，姊妹情誼生變，親族有婚慶活動時，也排斥她參加，街坊鄰居更投以異樣眼光，讓她的人際網絡漸漸崩解。

雙極症是臺北醫學大學附設醫院精神科的醫療與研究強項，開辦「雙極症療癒團體治療」已逾 15 年。小蕾離開北一女後，開始定期到北醫附醫接受團體治療，自己慢慢結交新朋友，有幾位她稱為「智囊團」的朋友，提供她面對生活壓力的協助；家人也同意她搬出去住，擁有自己的空間，讓她的情緒不會受到過度關心又帶有敵意的家人影響。她也開始工作，良好的能力讓她的工作業績表現優異，不但經濟可以獨立，還能夠幫助有經濟壓力的親戚。

小蕾罹患雙極症 10 年來，雖未嚴重復發也未再住院，但健保卡上背負的病名，仍讓她經常受到他人的歧視，工作也時有不友善的對待，導致近日再次失去工作。目前家人已經完全接納她、支持她，她正在努力尋覓新的工作，同時勇敢追尋生命中的真愛。



北醫附醫精神科主任蔡尚穎表示，躁症主要會有情緒高亢易怒、好說話、睡慾減少、精力充沛、性慾旺盛、常有無節制購物行為等症狀。在「派特的幸福劇本」電影中，派特即是一位罹患雙極症的老師，在春天時發病，對前妻與家人暴力相向，並騷擾同事與街坊鄰居，故被強制住院治療。

蔡尚穎表示，從電影中可以發現，由於躁症的臨床特性，受雙極症所苦的並非只有病患一人，其周遭的親人、朋友、同事、同學及鄰居等也都會受到影響，且若有「過度干預、過度保護、過度敵意」等情形，也會影響病人的情緒，反而延誤其自

然緩解過程。雖然雙極症是可以完全康復重返社會的疾病，但要避免復發，仍有賴家人及社會的支持。【圖：蔡尚穎主任（右）】

如何與雙極症的親友相處？蔡尚穎表示，首先要認識疾病症狀，週遭的人與個案相處只要把握「不過度干預、不過度保護、不過度敵意」的三個「不過度」原則，就可自然與他們相處，也讓他們有良好的心情衛生環境，快樂過日子。（文/北醫大附設醫院）