

精神健康通勝

怡樂軒

家滿慶

戶隨

勝通才生門 百以百爾勝

【精神關注靈符神像】



表照對訊資康復

○ 春牛圖	—
○ 精神健康資訊	二至七
○ 抑鬱症	八至十一
○ 思覺失調	十二至十六
○ 躁鬱症	十七至二十
○ 焦慮症	廿一至廿五
○ 家屬	廿六
○ 認識藥物	廿七至廿九
○ 怡樂軒簡介	三十
○ 相關機構資訊	卅一

圖 春年康健精神

今年運程好得意
心情開朗事順意
笑看往事莫煩擾
何妨認識怡樂軒

個人健康要全面
身心同樣好緊要
注意飲食多添衣
放鬆自在看明天



康健精神



精神健康不僅是沒有精神障礙，在精神健康的狀態中，每個人能夠實現自己的能力，能夠應付正當的生活壓力，能夠有成效地從事工作，並能夠對其社區作出貢獻。



亞健康狀態

當人們精神狀態欠佳時，身體可能會隨之出現毛病，例如感覺到疲乏無力、煩躁或胸悶等，更甚者會出現胃痛、背痛等情況。

有些人因為身體時常出現不適感而到醫院作身體檢查，但醫生又查不出任何毛病，往往令患者感到沮喪，我們稱這種為【亞健康狀態】：一個介乎身體健康及患病之間的第三狀態。

亞健康的起因主要是壓力、精神緊張及不良心理因素所引致。如果出現上述情況，其實正反映出其精神健康已經出現問題，需加以正視。

秘算 本算 伽流 俐年 略健 神康 算運

【吃得多 營養少】

『亞健康狀態』成因

- ◆ 壓力大及生活緊張。人們普遍工作過量，出現身心透支現象。
- ◆ 不良生活及飲食習慣。例如高鹽、高脂及高熱量飲食。吸煙、飲酒過量、無運動及日夜顛倒等。
- ◆ 環境污染如空氣、水或噪音污染等，會對人們的健康及發展有不良的影響。

◆ 精神不佳，心理因素的刺激。例如激烈的競爭及錯綜複雜的人際關係。

調查率

◆ 世界衛生組織一項全球調查顯示，全世界真正健康者僅有百分之五，診病者約佔百分之二十，剩下的百分之七十五是屬於『亞健康』者。

【工作多 效率少】

精 神 不 健 康 身 體 難 安 康

【家人多 陪伴少】

◆ 調查顯示，在中國，亞健康人群發生率在百分之四十五至七十，年齡主要在二十五至五十歲之間。

【勞累多 睡得少】

『亞健康狀態』症狀

◆ 身體的症狀：不明原因的體力疲勞、周身不適、頭痛、腰背痛、腸道或胃出現問題、性功能下降或月經週期紊亂等。

◆ 心理的症狀：不明原因的腦力疲勞、思維紊亂、恐慌、焦慮、神經質、冷漠、孤獨及輕率等。

◆ 社會適應性症狀：對工作、生活、學習等環境出現適應不良或難於適應。未能妥善處理人際關係或難以協調。出現與年齡不相稱的衰退狀態。

【財富多 享樂少】

。碎粉會即下落且一，球璃玻像就康健：云有語俗！記謹。康健去失能不獨唯，西東多很去失會生人

早點不吃了，
午飯湊合過，
晚飯撐個飽。
非長壽之道！



『亞健康狀態』的危害

【壓力多 輕鬆少】

- ① 亞健康狀態多是慢性疾病前的狀態，部分的惡性腫瘤、心腦血管疾病或腸胃病都是由這狀態轉入疾病狀態。
- ② 引發腦疲勞和認知功能下降，因而影響工作效率、令到人們生活及學習質素下降。
- ③ 容易導致心理疾病如抑鬱症或焦慮症等，甚至會影響與家人或朋友的關係。
- ④ 出現亞健康狀態會令到個人的生理時鐘紊亂，直接影響睡眠質素，加重身心疲勞。
- ⑤ 令到免疫功能下降，容易出現傷風、感冒、皮膚病或病後難以痊癒等。

【勞動多 運動少】

『亞健康狀態』的預防

- ① 飲食方面須注意，要少糖少鹽，少吃精緻食品。多吃蔬果類，避免大量的煙酒。謹記不須吃得太多，只須營養夠。
- ② 持續適當的運動。運動可增加腦部的『安多芬』，改善個人的情緒，減少血液中的壓力賀爾蒙，能有效地舒緩身心疲勞。
- ③ 生活在多元化的社會，壓力從四面八方湧來，不管是工作、生活或家庭壓力。因此我們需要意識自己的能力及界限，培養積極的思想，並適時舒緩壓力。
- ④ 當情緒受到困擾，可向親密的人傾訴，會有如釋重負的感覺。如情況較為嚴重，可向心理醫生求助。

恭祝閣下健康佳 疾病去！

安 神 中 藥 靈 方

○ 肝氣鬱結型【核桃佛手飲】

【主症】精神抑鬱、胸脅作脹、善嘆息、月經不調、舌苔薄白、脈弦。

【治則】以舒肝解鬱為主。

【製法】佛手水煎取汁、核桃仁、白糖共壓爛如泥、放入藥汁中、用文火煎十分鐘。
核桃仁五個、佛手兩錢、丹參四錢、白糖一兩四錢。

○ 氣鬱化火型【菊花大黃飲】

【主症】急躁易怒、胸悶脅脹、頭痛目赤、口苦、嘈雜泛酸、便結尿黃、舌紅、苔黃、脈弦數。

【治則】以清肝瀉火、解鬱和胃為主。

【製法】將菊花、大黃放入杯內、沸水沖泡、加入白糖至溶化。
菊花三錢、大黃兩錢、白糖四錢。

○ 憂鬱傷神型【百合大棗飲】

【主症】神志恍惚不安、心胸煩悶、多夢易醒、悲憂善哭、舌尖紅、苔薄白、脈弦細。

【治則】以養心安神為主。

【製法】將百合、大棗水煎取汁。
百合八錢、大棗十枚。

○ 心脾兩虛型【龍眼大棗伏苓粥】

【主症】善思多慮不解、胸悶心悸、失眠健忘、面色萎黃、頭暈、神疲倦怠、易汗、舌淡、苔薄白、脈弦細或細數。

【治則】以養心健脾、益氣補血為主。

【製法】將龍眼肉、大棗、伏苓、大米共煮成粥。
龍眼肉四錢、大棗十枚、伏苓四錢、大米二兩六。

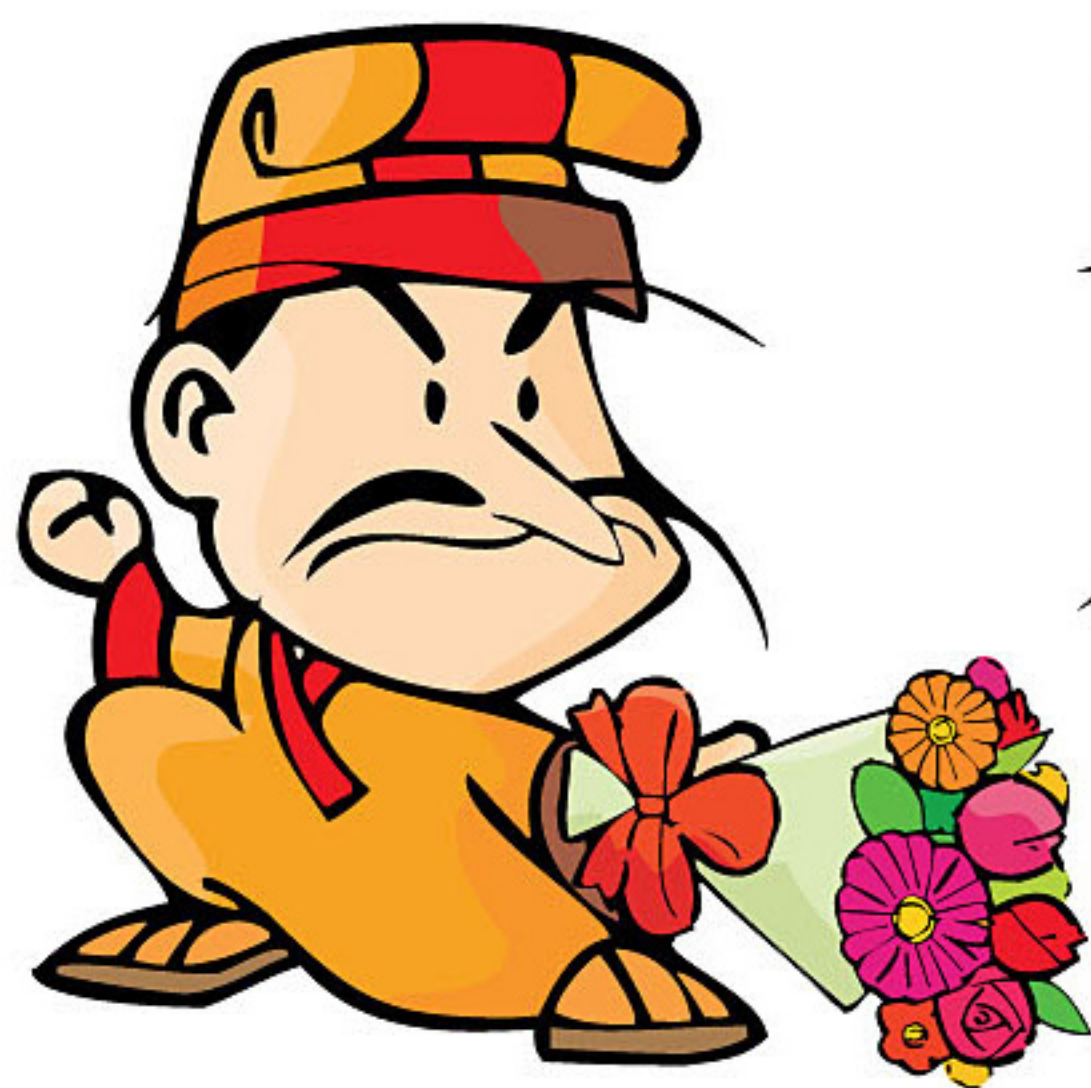
以上資料只供參考，如有疑問，應向中醫師查詢。

烏雲暴雨非蓋頂



心懷寬厚潤大地

視你家人



如你情人



按 摩 養 生

一·眼睛及頭部

- a·按壓眼部四周的穴位三十六次。
- b·以拇指分別揉兩側的額頭三十六次，可放鬆緊張情緒及舒緩壓力。

二·鼻子及臉部

- a·按摩鼻樑的外緣，可減少鼻敏感及改善循環系統。
- b·向上按壓面部能增加免疫能力。

三·唇及牙齒

- a·用兩指按壓上、下唇並揉動三十六次，換另外一隻手再揉動三十六次。
- b·上下牙齒相叩三十六次能舒緩頭部漲痛。

四·頭部

用指端輕敲頭部包括頭頂、後腦及兩側等能開竅醒腦。

五·耳朵

- a·摩擦耳朵三十六次至發熱及變紅。
- b·手掌按著雙耳、食指及中指輕敲耳後方發出聲響能起舒緩作用。

六·頸部

用兩手向上推動前頸及後頸各三十六次以舒緩肌肉疲勞。

七·胸及手

- a·用手掌輕拍胸膛三十六次，能清肺及改善呼吸系統。
- b·按摩手腕三十六次能提升安神作用。

八·背部

用兩手輕拍脊椎兩旁三十六次。

九·膝部

按壓膝蓋至腳踝之間的骨骼，能促進腸胃蠕動。

十·腳

按摩腳踝內側上方距離四指寬的穴位，可增加免疫能力。

：獻文考參

社書美匯：港香，康健靈心身與生養醫中：享共年天，(2003)文兆吳

【釋鬱圖】



人腦中有些「腦神經傳導物質」，專責傳送腦細胞之間的訊息，血清素（Serotonin）和正腎上腺素（Noradrenaline）便是其中之一。

在抑鬱症患者身上，往往會發現血清素和正腎上腺素這兩種物質出現失衡的狀態，因此，抗抑鬱藥會透過增加這兩類物質在神經末梢的濃度，從而增強腦內運用此等物質的功能。

較新的抗抑鬱藥（「選擇性血清素再吸收抑制劑」SSRIs）令你在初期感到嘔心和焦慮不安，會有少許副作用，但會慢慢消失。如副作用嚴重，你可以與醫生商討調校藥物。

抗抑鬱藥物不會使人上癮，當患者康復後便可停用。

抑鬱症的成因

【遺傳】家庭成員曾患此症，其他成員患上抑鬱症機會較高。

【性格】自我高度期許、要求嚴苛或處於被動、依賴的人較有抑鬱傾向。

【環境】不和諧的家庭因素、嚴重的人際衝突、甚至社會或工作環境不順遂，亦會加劇抑鬱症狀。例如：911恐怖襲擊發生後，很多美國人患上抑鬱症。

【生理】腦中的化學物質短缺或失衡。一些藥物、疾病或酗酒也能導致此病。



抑鬱病病徵

抑鬱症是一種情緒病，病人會長時間情緒低落，病徵可包括四方面：

一、情緒方面

感到抑鬱和悲哀，對以往喜愛的活動失去興趣，病者還可出現煩躁、坐立不安及易怒的情緒。

二、生理方面

病者可能食慾減少，容易體力下降、失眠及時常早醒，並會出現一些不能解釋的痛症。

三、認知和思想方面

對未來悲觀，覺得自己無用、無助及無望，可能產生自殺念頭，病情嚴重時病者或有妄想或幻覺。

四、行為方面

病者說話及動作或比以往緩慢，但也可能有酗酒甚至自殺的行為。

預防



【第一式】定時運動，每星期三次，每次達三十分鐘以上，心跳率達三十下，腦部便會釋出一種賀爾蒙「安多芬」，可令頭腦保持清醒，整個人都輕鬆愉快。

【第二式】維持適量活動和工作，令自己保持有目標及充實的生活。

【第三式】建立正面及積極的思想，會令內心覺得安然，還會加強處理問題的能​​力。

【第四式】建立社交支援網絡，心情不好時可找人傾訴，以免困在死胡同。

【治療】

如能及早得到適當的治療，可避免因為抑鬱症而出現的身體問題，也可避免引致與家人及朋友的關係惡化，亦可改善因沒有動力而影響工作。

常用的治療方法是藥物治療，新一代的血清素調節劑比較舊一代的抗抑鬱藥副作用，而且一般在一至兩星期已能發揮功效。經過一個適當的療程後，當患者完全康復，便不需要長期服用，當然這應由醫生來決定。

另外認知行為治療能使患者了解自己的病情，在一個有系統的治療方法下，幫患者糾正謬誤和悲觀的思想，協助他們回復應變能力，適當地處理生活壓力，建立自信。

思覺失調擇要小集

是腦部功能疾病，又稱腦神經系統機能障礙。因腦部是情緒、感覺、思想、行為等功能受影響者，難以分辨幻想實現，直接影響其日常工作、社交、自我照顧等能力。

算出「成因」不求人

科學家先師尚未找出導致思覺失調的具體成因。但由多種不同因素共同誘發。而因素因人而異也。

「濫用藥物酒精」

藥物酒精濫用可誘發這病 一兩錢

有數據顯示 四錢 服用大麻多於五十次 三兩 患病機會為六倍 一三錢兩

「心理環境壓力」

所受壓力過大 二兩錢 就有機會發病 一錢

重大事故如離婚 二兩錢 失業等 九錢 均帶來嚴重心理壓力 四錢

「遺傳生理因素」

腦部生化物質失去平衡 五錢

屬遺傳性疾病 一兩錢

親屬患病時 九錢 其他成員患病率提高 一一兩錢

思覺失調泛指是早期的精神狀態不穩定，患者多以年輕人為主。思覺是指「思想」和「感覺」，失調是指腦部的化學物質失去平衡，故患者會情緒低落及脾氣暴躁，因為跟一般的情緒問題頗為相似，因此家人及教師會難以分辨。當病情繼續發展時，患者會出現幻覺、妄想、思想紊亂。如能越早接收治療，所用的藥物劑量及服用期會越少及越短，紊亂及胡言亂語等症狀消失的機會越高。思覺失調本身不是一種疾病的診斷，而是以上症狀的總稱。

早期徵兆關注煞

未治期

退縮煞



立孤我自及漠冷

睡眠煞



倒顛夜日或眠失

浴盆煞



生衛人個重注不及幅邊修不

面麻煞



情表無木

意志煞



力能考思去失或神精中集法無

古語煞



話說的怪古出說及次倫無語

過激煞



應反分過出作評批人別對

難纏煞



現表的意敵現出及重心疑

異動煞



為行的怪奇出做

五鬼煞



迷沉分過事等神、鬼對

患者由初步呈現徵狀至第一次接受精神科服務之間，會出現一段空檔稱為「未治期」。香港平均數為五百一十二天。研究指出，「未治期」越長，患者的復元情況及個人功能改善等方面越不理想。謹記：正確認識精神病才會及早求醫。切勿諱疾忌醫，錯失了康復的黃金期。



凡得此症者皆出現陰、陽徵狀 思維障礙

一、陰性病徵也，即患者缺乏一般人所擁有的行為與情感。患者的動作緩慢，木無表情，說話內容貧乏，不能運用及表達很多詞句；不要誤認為他們有心怠慢！另外，患者對任何事都缺乏熱誠，不願參與任何活動，不願與別人接觸，自我封閉。因為缺乏動力，以致忽略個人衛生。切勿誤會他們懶惰也！謹記：陰性症狀在思覺失調患者身上相當常見。

二、陽性病徵乎，是指患者的知覺經驗、想法及行為出現偏差，而這些偏差皆不會出現在一般人身上。最常見的陽性症狀包括「幻覺」沒有任何刺激物的情況下，仍有特殊的五官感覺出現，可分聽幻覺、視幻覺、感幻覺、味幻覺、嗅幻覺。「妄想」是患者某些錯誤及不合理的信念，即使有確實的證據證明這些信念不正確，患者仍堅信不移。

三、思維出現障礙皆因腦部主要的專注功能、執行能力及提取訊息的能力有損害，患者難以集中精神，未能有系統、有邏輯將意念串起來，因此出現語無倫次、問非所答，并難以按照別人指示去計劃和執行任務，要理解矣。

治得療方 法方廣知 三傳播廣 格世傳 言人

●宜：求醫療病
藥物不可調整腦部神經傳導物質之不平衡，減輕患者們的妄想及幻覺等徵狀，增加他們的自我意識。

●忌：開門掉藥
由於每個人對不同藥物有不同反應，對同一劑量的藥物亦有不同反應。因此醫生在調校藥物時需要一定時間觀察。患者切忌服用藥物後出現不良反應，就時丟掉之。主動與醫生溝通，乃聰明之道。謹記：萬事有商量。

○解曰
思覺失調有頗高復發率，定時服藥可將復發風險由百分之七十五減至百分之十五。

苦口良藥利於病



●宜：解心結

認知行為治療模式可幫助患者學習新方法面對困難，且對於處理幻覺或妄想有不錯成效。
支持性輔導主要是希望能改善患者在生活上遇到的擔憂。輔導員給予具體的建議及援助如藥物處理、交際技巧、殘餘症狀管理、職業輔導等，有效提高患者的生活能力及抗逆技巧，減低復康路上的生活壓力。
謹記：先與其建立友誼，才能了解其難處。

○解曰
提高抗逆能力，減低孤獨無助感，助其渡過難關，減低復發率也。

解困者可見心理



●宜：關懷體諒

家人學習分辨患者正常或發病時之狀態，方便安排生活。督導患者服藥，確立他們準時服藥之習慣。家人不宜過分遷就，亦不必時常對他們作出批評。習慣嘉許讚賞，乃是讓患者邁向康復的大路呢！

●忌：過份投入
切忌對患者過份呵護，令其不能學習獨立。家人亦會負擔太重而累壞自己也。

○解曰
研究指出，情感表達過度的家庭，患者復發是百分之四十四；情感表達得宜的家庭，患者復發只有百分之五。奇乎！事實乎！

家人支持如獲千金



【知識卦】

- ◆ 第一 澳卦 上上
精神分裂症 乃精神病一種 屬慢性精神病 患者安
- ◆ 第二 門卦 上下
患者男女 比例均等 每一百人 就有一人受影響 此事為真乎
- ◆ 第三 扶卦 上下
病發於 十五至三十五芳齡之間 患病原因與性格無關 眾均留意
- ◆ 第四 康卦 小平
壓力也 緊張也 遂令病情惡化 輕鬆應對 才事事順心
- ◆ 第五 會卦 下上
精神分裂症 實有遺傳成分 直系親屬患此病 患病風險是一般人十倍 求子不順
- ◆ 第六 怡卦 下下
首次病發 如及早治療 兩成可恢復 永不復發 諸事成
- ◆ 第七 樂卦 中平
約六成患者 持續服藥 病情會改善 禍除通福至
- ◆ 第八 軒卦 大平
約兩成患者 持續面對殘餘症狀問題 積極面對 患者大吉 無礙生活也

復康大師問答



躁狂抑鬱論

大師曰：躁鬱症乃是一種週期性情緒過度高昂或低落的疾病。即狂躁和憂鬱狀態交替或混合出現。是次於精神分裂症的常見精神病。每個人一生中可能之患病率為千分之四。

不同年齡不同性別的人仕也有可能患有躁鬱病。躁病發病約在廿歲初。鬱病發病年齡約在卅歲而且患者可能在不同時間有不同的病徵。大大增加斷症的困難。男性與女性的發病率差不多。除遺傳因素外。社會及心理因素亦會促使發病的。接下來聽聽大師如何解釋躁與鬱的症狀表現。

躁狂狀態

躁狂期面相圖



躁症冷知識

購物狂是否與躁狂發作有關？

曰：躁症發作時，因情緒高漲會毫無自覺地出現瘋狂購物行為，如：曾有患者一日內花掉幾百萬元；而購物狂是一種強迫行為症，未購物前會極焦慮，買來的東西又會放著不用等。

思想解曰	想法不實際	失去現實感	思維邏輯怪	腦筋轉動快
情緒解曰	目標太偉大	自以為好掂	處事很嚇人	難讓人理解
行為解曰	情緒極高漲	處事很樂觀	偶煩躁不安	熱情如火焰
身體解曰	乜都有興趣	不會管後果	常暴躁易怒	慷慨又大方
	行路似跳舞	睡眠時間少	說話像懸河	處事很魯莽
	喜四處走動	自覺體力佳	聲沙仍不停	愛好管閒事
	精力超常人	食飽還覺餓	缺乏病識感	表情極豐富
	耗盡唔覺劫	性慾曝晒標	發病仍不知	恍似大明星

抑鬱狀態

抑鬱期面相圖



抑鬱冷知識

坊間說食用一些刺激食物能治療抑鬱，可信嗎？

曰：有研究指出食用某些食物能讓心情愉快，但並未有證據顯示能治療抑鬱情緒，現時較有證據顯示藥物和心理治療對此情緒比較有效。

思想解曰	精神難集中	終日愛夢遊	缺乏自信心	會過分自責
情緒解曰	思考有困難	記憶力減退	難以做決定	有自殺傾向
行為解曰	情緒處低位	不必要憂慮	不喜愛嗜好	常感覺無助
	不知怎快樂	悲觀又絕望	興趣全失去	間有罪惡感
身體解曰	生活變被動	動作欠靈活	工作效率差	避與人來往
	閑懶在家中	反應變得慢	經常請病假	不享受生活
	睡眠品質差	飲食慾望低	身體意疲勞	常抱怨患病
	噩夢多產生	有便秘出現	體重續減輕	性慾提不起

復康大師圖

至聖先師孔子



復康大師曰：正確認識症狀，毋需恐慌。接受治療及服藥，藥物要兩三星期才逐漸讓病情回復穩定，鼓勵患者學習如何應付壓力，調整自己的情緒和心情，尋找社會資源，澳門社區有支援組織來幫助患者走出疾病，共建新生活。家人和朋友可給予肯定、鼓勵和讚美，主動關懷患者，協助患者重建自信心。

復康指點三字經

病之初	腦出事
時而躁	偶有鬱
久不醫	病乃重
藥之道	貴以治
家和友	愛與誠
壓不退	教之道
遇困時	尋支援
給支持	付肯定
共以建	復康路

怡樂玄數天機圖



圖說：

焦慮乃是一種不安、不愉快、不確定或可怕之主觀感覺。

焦慮症乃是一種具有持久性焦慮、恐懼、緊張情緒與植物神經活動障礙之腦機能失常，伴有運動性不安和軀體不適感。發病於青壯年期，男女兩性發病率無明顯差異。

法典一 通鑑 ◎ 恐慌 論

論 @恐慌之命

【詩曰】無故手脚麻不通，暈眩流汗心悸動

肌肉緊張胸不適，呼吸困難怕失控

【解說】：屬恐慌命者，會處於一種長期性焦慮狀態；週期性無緣無故地恐慌發作，此突然發作乃伴隨強烈不安及瀕死感。

◎下列有四種或以上者，無喜恐有禍。

(生理) 心悸 ○○○顫抖 ○呼吸短促或有窒息感

○胸痛 ○○噁心或腹痛 ○眩暈 ○○寒顫

(精神) 失真感或自我感喪失 ○○○○害怕失去

控制 ○○感覺異常 ○○○害怕死亡

畏懼症◎PHOBIA

法典一 通鑑 ◎ 畏懼 論

論 @畏懼之命

【詩曰】特定情境甚懼怕，心恐難逃不離家

畏懼某物非理性，眾人面前難說話

【解說】：屬畏懼命者，對某一物體或情境有持續的、非理性的強烈懼怕，自覺此乃不合理之感，但仍無法排除之。若無法避免該物，焦慮變得相當嚴重。並已影響個人日常生活、工作、社交。

〈一〉害怕一個人獨處在開放或公開之場合，害怕無逃脫，不願離家 ○○○此乃懼曠

〈二〉對於某一特定物體、活動或情境有過度或不合理的害怕，例害怕高山、害怕搭電梯等，並影響生活之

○○此乃特殊畏懼

〈三〉於眾人面前會感到窘迫不安或被批評，而此感覺過度不合理 ○○○此乃社交畏懼

法典二 通鑑 ◎ 強迫 論

論 @ 強迫之命

【詩曰】 勞心費力洗不停，思想行為缺彈性

唯君自悉其所為，終須還自我修正

【解說】：屬強迫之命者，○○○會被某種不被接受的想法佔據其思考（乃強迫性思想），反覆被自己內心的思想、衝動、影像闖入，造成明顯的焦慮與痛苦；○○○或從事某種儀式以避免某種事情發生（乃強迫性行為），出現重複行為例不停洗手、排序、檢查。此命者（除兒童）曉得自己的思想與行為是過度不合理的。

◎強迫性意念與行為造成顯著痛苦，浪費時間，嚴重干擾正常常規生活，影響社交關係。

急性壓力疾患◎ACUTE STRESS DISORDER(ASD)

法典四 通鑑 ◎ 急性壓力

論 @ 急性壓力之命

【詩曰】 眼目之災躲不過，強烈恐懼顯無助

及早處理最稱心，防止創傷會發生

【解說】：屬急性壓力命者，因由與創傷後壓力相同，時間為受到嚴重創傷後二天~四週發生，短期內此命者，出現 ○○○無情緒反應 ○○○感覺麻木 ○○○對環境認知能力下降 ○○○失去現實感 ○○○反覆出現影像、錯覺、惡夢 ○○○過度驚嚇反應 ○○○易怒 ○○○注意力難集中等。

◎以上致急性壓力命者痛苦，亦影響社交、工作，如未能及早介入處理，部份會進展致創傷後壓力之疾。

法典五 通鑑 ◎ 創傷後壓力

論 @ 創傷後壓力之命

【詩曰】 傷痛經歷難忘記，情緒麻木自隔離

反覆作夢受盡艱，尋找貴人過難關

【解說】：屬創傷後壓力之命者，於經歷過超乎平常經驗的心理創傷事件，如強暴、戰爭、大災難後，使人感到強烈的恐懼、戰慄，會反覆於夢境出現或突然重覆回想當時不快之事。

持續一個月之久，其○○○注意力變差○○○ 過度
 警覺○○○情緒麻木○○○避世疏遠○○○逃避激起回憶
 之人事地○○○無法回憶創傷事件的重要部份○○○
 易怒○○○難以入睡。

◎此種經驗造成創傷命屬者乃產生嚴重焦慮，甚為痛苦，人應諒解之。

創傷後壓力疾患◎POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER(PTSD)

法典六 通鑑 ◎ 廣泛性焦慮

論 @ 廣泛性焦慮之命

【詩曰】 天時地利感不適，興奮緊張無休息

難以入睡人易怒，頭腦空白難集中

【解說】：屬廣泛性焦慮之命者，呈長期焦慮狀，於任何時間、地點，其屬命者都有不合理之焦慮狀。

伴隨有終日心煩意亂○○○坐立不安○○○注意力
 難以集中，令學習與工作受嚴重影響○○○疲倦
 ○○○難以入睡○○○容易驚醒○○○心悸○○○
 頭暈○○○胃部不適等。

廣泛性焦慮疾病◎GENERALIZED ANXIETY DISORDER (GAD)

【焦慮防治百中經】

藥物治療

抗焦慮藥乃最常療法，但易令人嗜睡，所以一定要按醫生之指示來服用。

心理治療

除藥物外，配合適當的心理治療對於治愈或緩解患者的焦慮症狀是極其重要的，認知療法乃是常用方法之一。

深呼吸

「腹式呼吸法」是也，一呼一吸時，腹部隨之而起伏。有助舒解壓力消除焦慮與緊張之邪念。

冥想

雙眼閉目，試著幻想自己躺在陽光普照的沙灘上，涼爽的海風徐徐吹拂，也許會有意想不到之效果。

運動

運動一方面能促進腦部調節情緒的化學傳遞物質，另一方面能減低有「壓力荷爾蒙」之稱的皮質醇水平，改善睡眠質素，穩定情緒。

培養嗜好

不妨花些時間去作自己喜愛的事，比如種花、釣魚、畫畫、下棋等。增加生活趣味。

充足睡眠

多休息及睡眠充足是減輕焦慮的良方。這可能不易辦到，但睡眠愈少，情緒將愈緊繃，更有可能發病。

飲食忌宜篇

忌	宜
咖啡、煙、酒精 酒精、藥物可能提供暫時的解脫，但隔天緊張又來襲，而且這些物質本身也殘害健康。因此，應該學習如何調適。正確的飲食將強化身體，使免疫系統及神經系統狀況俱佳。	魚油 魚油中的Omega-3 脂肪酸，與常用的抗抑鬱藥有類似作用，使身體分泌出更多能夠帶來快樂情緒的血清素。 香蕉 香蕉內含有一種名為生物鹼之物質，可以振奮精神和提高信心，幫助大腦製造血清素，令人心情輕鬆。 牛奶 溫熱的牛奶向來就有鎮靜、緩和情緒的作用，尤其對經期中女性特別有效，可以幫她們減少緊張、暴躁和焦慮的情緒。 葡萄柚 葡萄柚的高量維生素C，不僅可以維持紅血球的濃度，使身體有抵抗力，而且維生素也可以抗壓。

註：各食物只供參考，不宜過量攝取。

版正裝原·勝通@典法樂娛

家屬本週宜忌行事歷

日期星	六期星	五期星	四期星	三期星	二期星	一期星
十日 自愛 己惜	九日 事緊 故急	八日 資社 源區	七日 溝彼 通此	六日 治藥 療物	五日 徵各 狀種	四日 為及情怪 行緒異
宜 家屬須建立自己的生活圈子，間中休息，暫停照顧任務，令自己恢復精力。	宜 須了解患者復發前的徵兆、服藥情況或有否遇到生活壓力。緊急時須即時就醫。	宜 尋求社區的資源協助，參加家屬小組學習照顧技巧。	宜 多聆聽患者感受，表達正面、積極的想法及情緒。	宜 鼓勵患者定時服藥。了解藥物的作用及副作用。	宜 平日多了解精神病症狀，學習處理症狀技巧。	宜 多與患者溝通，了解近況。有疑問，向專業人士諮詢或就醫。
忌 家屬忽略自己的個人需要，並為患者的病情及復發而過度自責。	忌 當患者缺乏藥物或心理治療，家屬切忌低估他們危害自身安全的可能性。	忌 家屬默默照顧患者，乏人支援，獨自承受壓力，最終連自己也弄出病來。	忌 對患者作嚴厲批評及抱有敵意的態度，過分保護或採取放棄的態度亦不應該。	忌 擅自為患者加藥或減藥，不可在外購買未經醫生同意的藥物。切忌誤認為患者痊癒，擅自決定停藥。	忌 不盡了解患者病情便灰心、恐懼並持放棄態度。現時有很多方法幫助患者處理徵狀，穩定情緒。	忌 常認為患者只是性格問題，而忽略其復發先兆。

【十年窗下無人問】
【一舉成名天下知】

【長年服藥無人問】
【一次停服天下知】



繪圖
增注

怡樂服藥訓練格言

按照處方適時服用
醫師藥單 配合格言 適量服用

副作解藥可解減藥
作用 行自 容易復發

宜忌運動
溫水送服 效果更佳 可樂咖啡 酒品辛辣 有效改善

反應配合重掌
身體狀況 更為敏捷 適當訓練

正確認識藥物
生活日程 人生方向 正副作用 疑問應向醫師查詢

身心康泰
藥物性質因人而異 醫師患者緊密溝通 隨福而至

詳查服藥關煞定局

關關難過關關過 雨過天會晴 關過精神定

私停藥關

若擅自停藥會導致病情更甚若需調藥該與醫師協調

欠睡眠關

時常失眠乃復發先兆有需要應與醫師見面尋找解決良方

副作用關

由於藥物效用因人而異若遇有副作用解藥能降低不良反應

私加藥關

服藥該按醫師處方如覺份量不足該請醫師調藥

轉天氣關

轉季時份身體不適需注意情緒及身體狀況多作運動增強體能

私減藥關

不能暫見病情穩定便私自減藥如藥力太重會影響生活請找醫師調藥

負心理關

不要執著生病與否找適合方法重投日常生活才明智

不定時關

藥物於體內需有一定藥濃度以發揮藥效過早過遲會影響療效

怨天命關







不接受治療反傷害腦部功能無法逆轉影響一生

壞習慣關

戒咖啡可樂辛辣酒品等不利藥物發揮作息定時多作運動生活健康

服藥關煞圖

常見精神科藥物——中英藥名對照

Olanzapine	Clozapine	Risperidone
<p>此藥有鎮靜作用及抗精神病效果可改善思覺失調的陽性及陰性徵狀此藥或會令食慾增加</p> <p>樂奧叻實頻</p> 	<p>此藥可舒緩思覺失調徵狀特別是用於對其他藥物無效的思覺失調服後或會有些頭暈疲倦解藥可減輕狀況</p> <p>樂哥實頻</p> 	<p>此靈藥能趕思覺失調制壓徵狀效驗甚速若觸犯幻覺妄想此藥物服後可能會帶有失眠月經失調等此乃正常現象</p> <p>樂域士卑救道</p> 
Haloperidol	Fluoxetine	Quetiapine
<p>此藥能驅激動情緒降幻覺妄想針劑效果甚速副作用或有手震加以休息及訓練配合解藥可解</p> <p>樂蝦撈卑利道</p> 	<p>此藥主治抑鬱症強迫症暴食症其療效須兩至三星期才見偶有口乾噁心嘔吐但會於兩星期內漸次消失</p> <p>樂課煞廷</p> 	<p>此藥有效治療激動不安情緒適用於思覺失調及躁狂抑鬱症但或許會出現嗜睡口乾情況解藥可解</p> <p>樂酷叻亞頻</p> 

澳門扶康會怡樂軒簡介



推廣精神健康教育 提供社區支援服務

電話：二八二六一零四
傳真：二八二六一零五

www.fuhong.org.mo

我們的跨專業團隊

我們是由不同專業人士所組成的團隊〔當中包括顧問、社工、輔導員、職業治療師、護士〕，直接走入社區，為社區人士及精神康復者提供服務。

服務目標

我們致力推廣精神健康教育，加強預防工作，提倡公眾人士以正面態度接納精神康復人士。並協助精神康復者過獨立生活，以達至融入社區。

服務內容

積極推動市民關注自己的精神健康，分享提升健康的方法，並教育有關精神病的知識。同時，會為精神康復人士提供外展探訪、情緒支援、服藥訓練、職業評估、職業訓練、獨立生活訓練、以及向家屬提供意見。如欲認識更多精神健康資訊，歡迎與我們聯絡！



版 出
· 勝 通 康 健 神 精 ·
 品 出

訊 資 關 相 他 其

- 社會工作局
二八五一二五二二
- ◆ 風順堂及大堂區社會工作中心(南區)
八九八九七一零零
- ◆ 聖安多尼堂及望德堂區社會工作中心(中區)
二八五八零九八一 二八五八零九八二
- ◆ 花地瑪堂區社會工作中心(台山區)
二八五九六四五七 二八五九六四五八
- ◆ 青洲區社會工作中心
二八二二五七四四 二八二二五七四五
- ◆ 氹仔及路環區社會工作中心
二八八二七二八五
- 仁伯爵綜合醫院精神科
八三九零八八六八
- 氹仔精神科大樓
二八八三一五七一
- 澳門利民會
二八七六四五七六
- 澳門明愛生命熱線
二八五二五二二二
- 澳門街坊會聯合總會社區心理輔導隊
二八二二七五五六

造 精

· 訊 資 康 健 ·

區 社 • 澳 本

活 生 新 彩 精 出 活 路 康 復 建 共 手 攜

未忘錄



此書免費派發
歡迎致電索取
(853)2826 1004

書名：精神健康通勝
編者：澳門扶康會怡樂軒
出版：澳門扶康會
澳門沙梨頭南街及飛喇士
街363,381及403號寶翠花園
利星閣地下
印刷：偉圖印刷廠
澳門提督馬路163-165號
合和工業大廈8字樓A座
出版印刷：2010年6月
版次：第二版
印次：第一次印刷
發行數量：1,000冊
(非賣品)
ISBN 978-99937-914-2-3



❁ 第二版 ❁

葉恩明醫生

贊助



贊助



澳門扶康會怡樂軒

編訂

ISBN 978-99937-914-2-3



9 789993 791423