

喜怒无常是病吗？(作者 范晓舵，《华尔街日报》中文版，12/14/2011)

俗话说，人有七情六欲。在日常生活中，人既有非常快乐的时候，也有非常愤怒的时候，既有极度悲伤的时候，也有喜极而泣的时候。这些不同情绪的变化都是很正常的，它们源于每个人自身的身体状况以及周围的环境变化。但是当一个人情绪波动的时间、幅度和频率超出了一定范围时，就可能是不正常了。此人很有可能患了一种心理疾病，即“双相情绪障碍”，或者简称“双相障碍”。

双相情绪障碍是以躁狂或忧郁的反复发作和交替发作为特征的心理疾病。过于欢乐或过度兴奋的状态称为“躁狂发作”，非常伤心甚至绝望的状态称为“抑郁发作”，患有双相障碍的人常常会经历其中一种情绪状态。有时候，还情绪状态可以同时包括躁狂和抑郁的症状，这就是所谓的混合状态。在混合状态下的人往往具有烦躁和脾气不好的症状。情绪的极端变化通常伴有精力、睡眠、日常生活规律和行为的极端变化。双相障碍的症状可能会导致工作效率的降低、，学业成绩的下降，人际关系的恶化；，严重的甚至导致自杀。

双相障碍通常在十几岁或成年早期时首次发病。据统计，至少有一半人在二十五岁之前首次发病。在美国，双相障碍在总体人群中的发病率为 2%-3%。所以，患有双相障碍的人在现实生活中其实并不罕见。但是很多时候，患者本人并没有意识到这种疾病的存在。周围的人（家人、朋友或者同事）也许注意到了患者的情绪和行为有点“出格”，但也是丈二和尚摸不着头脑，不知如何应对是好。下面描述一个典型的案例，看看您是否觉得似曾相识？

珍妮是一个 34 岁的银行主管，根据她先生的描述，珍妮健康状况一直良好，但在两个星期前她开始熬夜。起初先生并没有太在意，但最近珍妮常常在半夜里将他叫醒，大谈她创立国际银行的伟大计划。先生说珍妮“浑身充满了能量，思维奔逸”。珍妮有好几次在凌晨三点给银行总裁打电话，讨论她的想法，这种行为让先生很担忧。珍妮讲话的速度非常快，并且常常从一个主题迅速跳跃到另一个主题，让旁人觉得很难跟上她的思路。她说她将使银行业产生革命性的变化，会控制整个世界货币市场。当别人对她目标的可行性表示质疑时，她会变得暴躁不安，大发脾气。先生还提到，珍妮的母亲在很多年前被诊断患为双相障碍。

其实珍妮的这种症状说明她也患了双相障碍，属于双相障碍中的躁狂状态。躁狂状态常见的症状包括：持续的“欣快”感，过于高兴和外向；情绪急躁，容易激动；思维奔逸，经常从一个想法跳跃到另外一个想法，而且急于表达，语速飞快；注意力容易分散，同时做好几件不同的事情；

坐立不安，晚上只需很少的睡眠；对个人的能力有不切实际的估计；容易冲动，去做一些刺激性高风险的事情，如疯狂购物、无节制的性行为 and 鲁莽的商业投资等。

除了躁狂状态，双相障碍的另一面是抑郁状态。抑郁发作时常见的症状表现为：长时间感到伤心或空虚；对曾经感兴趣的活动（包括性生活）失去了兴趣；感觉疲倦或做事缓慢；决策能力、注意力或记忆力明显下降；坐立不安或烦躁；改变了饮食、睡眠或其他生活习惯；有死亡或自杀的念头，或真的实施自杀。

毫无疑问，没有人愿意得双相障碍这种心理疾病。但是，很有意思的一点是，躁狂状态有其积极一面，比如说创造力。当人的情绪高涨时，他们会觉得有无穷的创造力，对想做的事情会产生很多的主意。对那些非常需要创造力的职业来说，比如艺术家、作家和科学家，高涨的情绪可能会为他们带来辉煌的成果。说到这里，您可能也不感到奇怪了，很多名人实际上就患有双相障碍心理疾病。比如才华横溢的作曲家贝多芬，天才画家梵高，被称为“诠释人类苦难的诗人”的音乐家舒曼，伟大的科学家牛顿等等。

在这里，特别值得一提的还有英国前首相丘吉尔。丘吉尔是英国保守党政治家，曾两次担任英国首相。他被认为是二十世纪最伟大的战时领导人之一，同时他也是一位著名的演说家、历史学家、艺术家和作家。他是唯一获得诺贝尔文学奖的国家首相，也是第一个获得“美国荣誉公民”的人。

丘吉尔一生得到过无数的荣誉，但大多数人可能不知道，丘吉尔也患有双相障碍心理疾病。他发现，进入艺术的殿堂能帮助他克服躁狂和抑郁的症状。他把困扰一辈子的心理障碍称为“黑狗”。有关他的“黑狗”，一位历史学家是这样评论的：“如果没有躁狂的特质，而只是一个稳重、平和的男子，他绝对不可能激发当时国人的士气。在 1940 年，英国遭受前所未有的灾难和挑战，任何一个所谓‘头脑清醒’的领导者都会认为英国已经完蛋了。”可见，双相障碍这种疾病也不完全是一件坏事吧。

双相障碍往往有家族史，就像上面案例中所提到的，珍妮的母亲也曾有双相障碍。如果父母或兄弟姐妹有双相障碍，那么患上双相障碍的危险是那些没有家族史的人的四至六倍。不过，大多数有家族史的人并不会得此疾病，可能更容易得焦虑症、注意缺陷和多动症。在儿童期或青少年时期开始发作的双相障碍被称为早发性双相障碍，这似乎比在年龄较大时开始发作的双相障碍更为严重。

目前还没有治愈双相障碍的方法。但适当的治疗可以帮助患者更好地控制自己的情绪波动和相关症状，从而帮助患者能够正常地生活、学习和工作。由于双相障碍是一种终身的和复发性的疾病，患者需要长期的治疗来控制情绪症状。一个有效的治疗计划应该包括药物治疗和心理治疗。

在药物治疗方面，因为对药物的反应因人而异，在找到最佳选择之前，可能需要尝试几种不同的药物。患者如果能够记录每天的情绪症状、睡眠状况和生活规律，可以帮助医生跟踪病情并提供最有效的治疗。这种记录有时称为“日常生活图表”。如果患者的症状有变化或副作用变得严重，医生可能会换药或者加药。常用于治疗双相障碍的药物类型包括情绪稳定剂、抗精神病药以及抗抑郁药。

除了药物治疗，各种心理治疗或者说“谈话”治疗也可以有效地治疗双相障碍。心理治疗可为患者及其家人提供支持、教育和指导。心理教育帮助患者了解疾病及治疗方案，并帮助他们认识疾病复发的症状，使他们能够在疾病完全发作之前尽早寻求治疗。认知行为疗法可以帮助双相障碍的患者学会改变有害的或消极的思维模式和行为。家庭疗法有助于提高家庭成员的应对策略，比如让家庭成员尽早认识到复发病状。人际关系疗法可以帮助双相障碍患者改善与他人的关系，以及帮助管理他们的日常生活。有规律的日常活动和睡眠可能有助于防止躁狂发作。

（本文版权归道琼斯公司所有）