

我是受壓 還是生病？

● 經常焦慮症
● 驚恐症
● 社交焦慮症
● 強迫症
● 創傷後情緒病
● 抑鬱症
● 鬱躁症
● 間歇暴怒症
● 進食失調症

常見情緒病和
進食失調症
自我評估及測試



“容易

被忽略的

情緒病”

據近年的統計資料顯示，香港每五個人當中，就有一人會在一生中受到不同程度情緒病的困擾。一般來說，情緒病患者不單只在情緒上產生煩躁、憂慮、憤怒及低落等症狀，而且他們往往同時出現身體的各種不適，例如：頭痛、失眠、疲倦或其他原因不明的疼痛等。不幸的是，大部分患者都不了解自己的病情或得不到適當的診治。

近年醫學研究顯示，情緒病的成因除了患者個人性格、成長經歷及其他環境因素外，患者腦部化學傳遞物質（如血清素、腦腎上腺素、谷氨酸、氨基丁酸及多巴胺等）失去平衡，亦是其中重要的成因。這種生理變化會令患者情緒受到負面的影響。其實情緒病與其他疾病一樣，只要患者接受適當的治療，病情是可以控制、痊癒及預防的。





各類情緒病的自我測試

根據調查，許多情緒病患者並不知道自己患病或患哪一種情緒病，故未有及早尋求有效的專業協助。其中一個原因是，他們根本不明白如何辨識情緒病。另一原因是，情緒病可能引起身體不適，例如頭痛、頸痛、疲勞、心悸、暈眩、耳鳴、胸口不適、體重上升或下降。因此，患者及其家人，往往以為只是身體出現毛病，可是身體檢查的結果，大多是正常。這會延誤患者接受有效治療，令病況加劇，甚至出現併發症。浪費金錢事小，長期受苦事大。下面針對九種常見情緒病的初步自我測試，旨在幫助有可能患情緒病人士，認識各種情緒病，早日尋求專業評估。

請注意，自我測試絕對不能代替專業臨床評估。如果你對下列情緒病有任何疑問，請向精神科醫生或有關專業人士尋求專業協助。

1 經常焦慮症 (簡稱GAD)
Generalized Anxiety Disorder

2 驚恐症
Panic Disorder

3 社交焦慮症 (簡稱SAD)
Social Anxiety Disorder

4 強迫症 (簡稱OCD)
Obsessive Compulsive Disorder

5 創傷後情緒病 (簡稱PTSD)
Post-traumatic Stress Disorder

6 抑鬱症
Depression

7 鬱躁症
Bipolar Spectrum Disorder

8 間歇暴怒症 (簡稱IED)
Intermittent Explosive Disorder

9 進食失調症
Eating Disorder

請根據你的經驗回答下列問題：

(A1) 過去數月，你是否經常擔心或者緊張？

- ☐ 是
- ☐ 否

(A2) 你是否覺得擔心或緊張的感覺難以自控？

- ☐ 是
- ☐ 否

(B) 過去數月，以下情況是否經常出現？（可選多項）

- ☐ 無法安靜
- ☐ 容易覺得疲累
- ☐ 容易煩躁
- ☐ 難以集中精神
- ☐ 身體多處痠痛或肌肉繃緊
- ☐ 失眠
- ☐ 心跳快
- ☐ 多汗
- ☐ 呼吸不暢順
- ☐ 腸胃不適
- ☐ 容易受驚

(C) 上述情況是否對你造成明顯困擾？

- ☐ 是
- ☐ 否

(D) 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？

- ☐ 是
- ☐ 否

根據已綜合的診斷標準，如果：

- 問題A第1、2條問題，你的答案皆為「是」；及
- 問題B選了三項或以上；及
- 問題C你選答「是」；及 / 或
- 問題D你選答「是」；



▲網上測試

那麼，你可能已經患上**經常焦慮症**，建議你盡快向精神科醫生或有關專業人士尋求評估。

請根據你的經驗回答下列問題：

- (A) 過去數月，你是否多次突然感到很害怕或驚恐，而每次通常持續數分鐘至數小時？
- ☐ 是
- ☐ 否
- (B) 驚恐的時候，你有沒有以下感覺？（可選多項）
- ☐ 心跳很快
- ☐ 胸口不舒服
- ☐ 擔心不能自控
- ☐ 擔心精神失常
- ☐ 擔心暈倒
- ☐ 擔心會死去
- ☐ 呼吸困難
- ☐ 冒汗
- ☐ 噁心 / 欲嘔
- ☐ 顫抖
- ☐ 有麻痺或針刺的感覺
- (C) 經歷驚恐後，你是否持續一個月或以上，擔憂以後再出現驚恐？
- ☐ 是
- ☐ 否
- (D) 上述情況是否對你造成明顯困擾？
- ☐ 是
- ☐ 否
- (E) 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？
- ☐ 是
- ☐ 否

根據已綜合的診斷標準，如果：

- 問題A你選答「是」；及
- 問題B選了三項或以上；及
- 問題C你選答「是」；及
- 問題D你選答「是」；及 / 或
- 問題E你選答「是」；

那麼，你可能已經患上**驚恐症**，建議你盡快向精神科醫生或有關專業人士尋求評估。



▲網上測試

請根據你的經驗回答下列問題：

- (A) 過去十二個月，你是否害怕社交場合，或者因為將出席社交場合，而幾乎一定感到焦慮不安？
- ☐ 是
- ☐ 否
- (B) 你在下列場合，有否經常感到焦慮或者不安？（可選多項）
- ☐ 和上司或權威人士說話
- ☐ 在會議或者課堂上發言
- ☐ 和陌生人見面
- ☐ 在觀眾面前表演
- ☐ 在其他人士注視下工作
- ☐ 向不大熟悉的人表達不同的意見
- ☐ 在其他人士注視下寫字或飲食
- (C) 你會否因上述焦慮而逃避或好想逃避有關社交場合？
- ☐ 會
- ☐ 不會
- (D) 當你處身令你焦慮的社交場合，曾否出現下列反應？（可選多項）
- ☐ 臉紅
- ☐ 顫抖
- ☐ 手震
- ☐ 聲震
- ☐ 口吃
- ☐ 出汗
- ☐ 心跳加快
- (E) 上述情況是否對你造成明顯困擾？
- ☐ 是
- ☐ 否
- (F) 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？
- ☐ 是
- ☐ 否

根據已綜合的診斷標準，如果：

- 問題A你選答「是」；及
- 問題B選了一項或以上；及
- 問題C你選答「是」；及
- 問題D選了一項或以上；及
- 問題E你選答「是」；及 / 或
- 問題F你選答「是」；

那麼，你可能已經患上**社交焦慮症**，建議你盡快向精神科醫生或有關專業人士尋求評估。



▲網上測試

請根據你的經驗回答下列問題：

- (A) 過去十二個月，你是否難以自控，腦海中反復出現下列思想及 / 或影像？（可選多項）
- ☐ 害怕骯髒或細菌污染
 - ☐ 想把事物變得對稱、順序，或按照獨特的方式進行一些事情
 - ☐ 有點數或觸摸東西的衝動
 - ☐ 擔心自己因做出傷害別人或違反倫理道德的事情而需要負責
 - ☐ 關於性或者其他有關道德問題的煩惱
- (B) 你是否經常企圖遏抑、逃避或抵銷上述思想及 / 或影像？
（例如出門時擔心沒有把大門鎖上，所以反復檢查門鎖；出現可怕或不愉快的想法時，在心中反復祈禱、計算或默唸字句。）
- ☐ 是
 - ☐ 否
- (C) 你有否經常重複以下行為？（可選多項）
- ☐ 洗手、清潔或消毒
 - ☐ 按特定的次序觸摸及放置東西
 - ☐ 檢查，例如有否把門鎖上、關上火爐或電掣等
 - ☐ 反復計數
 - ☐ 貯藏東西（即使你用不着這些東西）
- (D) 你是否覺得這些難以自控的思想及 / 或行為過度或不合理？
- ☐ 是
 - ☐ 否
- (E) 上述情況是否對你造成明顯困擾？
- ☐ 是
 - ☐ 否
- (F) 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？
- ☐ 是
 - ☐ 否

根據已綜合的診斷標準，如果：

- 問題A選了一項或以上；及
- 問題B你選答「是」；及
- 問題C選了一項或以上；及
- 問題D你選答「是」；及
- 問題E你選答「是」；及 / 或
- 問題F你選答「是」；



▲網上測試

那麼，你可能已經患上**強迫症**，建議你盡快向精神科醫生或有關專業人士尋求評估。

請根據你的經驗回答下列問題：

- (A) 你是否曾經目睹或經歷創傷（如自身或他人安全受威脅、親人意外死亡、性侵犯等），事後持續一個月或以上，仍然很害怕、無助、情緒低落？
- ☐ 是
☐ 否
- (B) 當別人提及某些人或情景，令你想起創傷事情，你是否非常不安？
- ☐ 是
☐ 否
- (C) 上述那一段時間內，你是否經常出現下列情況？（可選多項）
- ☐ 煩躁不安
☐ 失眠
☐ 發噩夢
☐ 難以集中精神
☐ 容易激動
☐ 容易受驚嚇
☐ 持續想起及 / 或夢見該創傷事件
☐ 逃避那些可能勾起創傷回憶的人或事物
☐ 警覺性過高
☐ 覺得與其他化人疏離，或難以與別人建立互信關係
- (D) 上述情況是否對你造成明顯困擾？
- ☐ 是
☐ 否
- (E) 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？
- ☐ 是
☐ 否

根據已綜合的診斷標準，如果：

- 問題A及B，你的答案皆為「是」；及
- 問題C選了三項或以上；及
- 問題D你選答「是」；及 / 或
- 問題E 你選答「是」；

那麼，你可能已經患上**創傷後情緒病**，建議你盡快向精神科醫生或有關專業人士尋求評估。



▲網上測試

請根據你的經驗回答下列問題：

- (A) 過去兩個星期，你是否幾乎每日大部分時間，都感到情緒低落或難以開心？
- ☐ 是
☐ 否
- (B) 過去兩個星期，你是否幾乎每日大部分時間，對任何事情都提不起興趣，或者沒有動力做事？
- ☐ 是
☐ 否
- (C) 過去兩個星期，你是否經常出現以下情況？（可選多項）
- ☐ 食慾改變，如胃口變差或過量進食
☐ 失眠、過度睡眠或睡眠素質差
☐ 說話或行動變得比平日緩慢，或坐立不安
☐ 容易疲累
☐ 難以集中精神
☐ 自信心下降，或責怪自己
☐ 有不想生存或自殺的念頭
- (D) 上述情況是否對你造成明顯困擾？
- ☐ 是
☐ 否
- (E) 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？
- ☐ 是
☐ 否

根據已綜合的診斷標準，如果：

- 問題A或B，你選答「是」；及
- 問題C選了三項或以上；及
- 問題D你選答「是」；及 / 或
- 問題E你選答「是」；

那麼，你可能已經患上**抑鬱症**，建議你盡快向精神科醫生或有關專業人士尋求評估。



▲網上測試

請根據你的經驗回答下列問題：

鬱

躁

(A) 過去兩星期，你是否幾乎每日大部分時間感到情緒低落，或者幾乎對任何事情都提不起興趣，或沒有動力做事？

- ☐ 是
☐ 否

(B) 過去兩星期，你是否經常出現以下情況？（可選多項）

- ☐ 食慾改變，如胃口變差或過量進食
☐ 失眠或睡眠素質差
☐ 說話或行動變得比平日緩慢，或坐立不安
☐ 容易疲累
☐ 難以集中精神
☐ 自信心下降，或責怪自己
☐ 有不想生存或自殺的念頭

(C) 上述情況是否對你造成明顯困擾？

- ☐ 會
☐ 否

(D) 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？

- ☐ 是
☐ 否

(E) 你是否曾經於不同時間出現以下情況，並且發覺自己跟平時不同？（可選多項）

- ☐ 非常興奮，連認識你的人也覺得你跟平時有異
☐ 十分焦躁，向人發脾氣，跟人吵架
☐ 比平時更有自信，認為很多事情也做得好
☐ 比平時睡得少，卻不覺得疲倦
☐ 說話多起來，或說話速度加快
☐ 想到很多事情，或思想快得難以停下來
☐ 比平時容易分心，做事難以集中精神
☐ 比平時充滿力量
☐ 比平時活躍，做更多事情
☐ 比平時熱情，更熱衷結識朋友
☐ 比平時對性多了興趣
☐ 比平時多做冒險的事情，參加更多刺激活動，做事過量，例如買了許多不需要的東西、賭博次數增加、危險駕駛、冒險投資等
☐ 花費增加，甚至入不敷支

(F) 你是否同時出現兩種或以上問題E提及的情況？

- ☐ 是
☐ 否

根據已綜合的診斷標準，如果：

- 問題A你選答「是」；及
-問題B選了三項或以上；及
-問題C你選答「是」；及 / 或
-問題D你選答「是」；及
-問題E選了七項或以上；及
-問題F你選答「是」；



▲網上測試

那麼，你可能已經患上鬱躁症，建議你盡快向精神科醫生或有關專業人士尋求評估。

請根據你的經驗回答下列問題：

- (A1) 過去三個月，你是否平均每週有兩次或以上用言語（例如：發脾氣、語言上的攻擊、爭執或衝突等）或肢體去攻擊他人、物件或動物？
- ☐ 是
☐ 否
- (A2) 過去十二個月，你是否有三次或以上的行為爆發而引致物件破壞或他人身體受傷？
- ☐ 是
☐ 否
- (B) 上述反覆出現的爆發言行是否明顯過度？
- ☐ 是
☐ 否
- (C) 上述反覆爆發的言行是否沒有預先計劃及沒有明確目的(例如：金錢、權力或恐嚇等)？
- ☐ 是
☐ 否
- (D) 上述的言行是否對你做成明顯困擾？
- ☐ 是
☐ 否
- (E) 上述的言行對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否做成明顯的負面影響？
- ☐ 是
☐ 否

根據已綜合的診斷標準，如果：

- 問題 A1及 A2，你的答案其中一條為「是」；及
- 問題 B 選答「是」；及
- 問題 C 你選答「是」；及
- 問題 D 你選答「是」；及 / 或
- 問題 E 你選答「是」



▲網上測試

那麼，你可能已經患上**間歇暴怒症**，建議你盡快向精神科醫生或有關專業人士尋求評估。

請根據你的經驗回答下列問題：

(A) 你是否經常有下列四個或以上的症狀？

- ☐ 是
☐ 否

思想 / 情緒方面：

- ☐ 很怕肥，很想再瘦一點
☐ 腦海裏常常都想著食物
☐ 進食後很內疚
☐ 非常關注各類食物有多容易令自己體重增加
☐ 進食覺得會致肥的食物往往感到不安

行為方面：

- ☐ 長期節食
☐ 即使肚餓，亦會避免進食
☐ 進食後，經常會扣喉或服用瀉藥或利尿劑
☐ 盡量避免進食有糖份或脂肪的食物
☐ 經常為控制體重而做大量運動

如果你的答案是「是」，請繼續作答。

如果你的答案是「否」，初步顯示你沒有進食失調的問題。

(B) 上述情況是否對你造成明顯困擾？

- ☐ 是
☐ 否

(C) 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？

- ☐ 是
☐ 否

根據已綜合的診斷標準，如果：

-問題A你選答「是」；及

-問題B你選答「是」；及 / 或

-問題C你選答「是」；

那麼，你可能已經患上**進食失調症**，建議你盡快向精神科醫生或有關專業人士尋求評估。



▲網上測試

認知行為治療（CBT）原理： 想法、情緒及行為的互動關係



一個人的情緒和行為主要受其主觀想法而非客觀事實所影響。

情緒病患者常常不能自控地以過度負面或鑽牛角尖的想法和態度去面對事情，以致其日常生活出了亂子。



專業人士會有系統地協助他們糾正自己的思想謬誤，以改善負面的情緒、行為和生活模式。

解決方法：戰勝負面思想！！



認知行為治療（CBT）是甚麼：

認知行為治療是一種有大量科學研究證明有效的心理治療方法，專業人士會先與病人建立互信的關係，然後透過改變病人的思想謬誤以及不能自控的問題行為，紓緩患者的困擾。

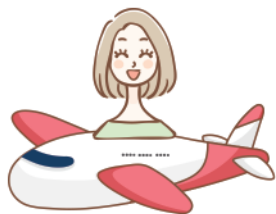
認知行為治療（CBT）醫治情緒病？

認知行為治療對醫治各種情緒病如：驚恐症、焦慮症、社交焦慮症、抑鬱症、強迫症、創傷後情緒病和暴食症等，都非常有效。研究顯示，認知行為治療與藥物治療均能有效地防治情緒病所引致的身體及情緒症狀。

認知行為治療（CBT）的好處：

- 1 研究顯示能有效治療各種情緒病及防止其復發
- 2 特別適合不能接受藥物副作用，或對藥物治療反應欠佳的人士
- 3 與藥物治療同時進行可有相輔相成的效果
- 4 改善心理質素，增強抗壓能力，生活有幸福感

「經常焦慮症」患者的思想行為模式



●客觀事件

女兒在外國讀書，快會回港度假



●負面主觀思想

如果女兒回來後，經常去夜街，那一定睡得不好。睡得不好一定會容易病，唉！怎麼辦呢？



●反應

情緒：焦慮、緊張、煩躁
身體：失眠、肌肉緊張
行為：由於太擔心，所以對生活的事物都提不起勁去享受



結果

對日常瑣事都過份擔憂，以致不能集中精神，亦不能享受生活

「驚恐症」患者的思想行為模式



●客觀事件

由九龍駕車去港島，需要駛入過海底隧道



●負面主觀思想

糟糕！又開始頭暈心跳，我一定會失控，要掉頭走人！



●反應

情緒：憂慮、緊張
身體：心跳、呼吸困難
行為：掉頭、不再駛入隧道



結果

以後都害怕駕車入隧道或到容易引起驚恐發作的場合，以致生活大受影響

「社交焦慮症」患者的思想行為模式



●客觀事件

乘搭小巴，快要下車之際



●負面主觀思想

萬一司機聽不到我叫落車，或者
我叫的時候走音，豈不是好尷尬？



●反應

情緒：緊張、不安
身體：心跳加速、發抖
行為：不敢叫下車，等其他人叫
才可以下車



結果

逃避乘搭小巴和其他容易引起社交焦慮的場合，
以致生活大受影響

「強迫症」患者的思想行為模式



●客觀事件

接觸到其他人使用過的物件



●負面主觀思想

唉！不得了啦！不知甚麼人碰過
呢？我一定會被傳染了！



●反應

情緒：緊張、不安、擔心
身體：難以集中精神，反復想到
會被感染
行為：要徹底清潔雙手才敢做其
他事情



結果

凡接觸到其他人可能用過或碰過的東西後，都一定
要徹底清潔雙手，以致花在清潔的時間愈來愈長，
對社交、工作和日常生活構成影響

「創傷後情緒病」患者的思想行為模式



●客觀事件
被人拖頸行劫



●負面主觀思想
為何我會走這條路呢？唉！不然就不用被人打劫啦！世界這麼不安全，不知再行這條路會不會再有事發生呢？



●反應
情緒：無助、擔心
身體：心跳加速、發惡夢
行為：逃避再行經事發地方



結果

由於覺得世界很不安全，所以會覺得很無助不安，亦無心計劃自己的將來



「抑鬱症」患者的思想行為模式



●客觀事件
有次工作表現不能達到自己的要求



●負面主觀思想
我永遠都是失敗者，甚麼都做不好，真是一無是處！



●反應
情緒：抑鬱、無助、自卑
身體：失眠、疲倦
行為：減少社交、自我孤立、不能面對新挑戰



結果

進一步強化負面的自我形象、情緒及行為模式，導致生活質素下降



「鬱躁症」患者的輕躁思想行為模式

(抑鬱思想行為模式請參照「抑鬱症」患者的思想行為模式)



●客觀事件

在工作上得到晉升



●過分正面主觀思想

我比起其他同事能幹得多！下屬的進度太慢了，根本追不上我的步伐！我該在明天便當面告訴行政總裁應如何改革公司！



●反應

情緒：高昂、自信
身體：睡眠需要減少、活躍
行為：容易衝動行事、過份自信、計劃多



結果

行事過於衝動或冒險，以致可能出現人際關係、性慾過強、冒險投資或過度花費等問題



「間歇暴怒症」患者的思想行為模式

患者傾向解讀事件為不被尊重、被針對或被攻擊、覺得別人對自己懷有惡意，加上自我控制能力不足，因而經常以過份激烈的行為來表達憤怒情緒，常被形容為過度敏感或主觀。



●客觀事件

太太開著了房間的冷氣和燈，然後離開了房間



●負面主觀思想

先生的解讀：「為甚麼她總是這樣？開著了又走開？是不是把我說的話當作廢話！」



●反應

情緒：憤怒
身體：肌肉繃緊、呼吸急速、面部發熱、眼神兇惡
行為：大聲用粗言穢語責罵太太，大力甩門，然後把一張椅子大力掉在地上，椅子斷開兩截



結果

因為經常對於家人的一些小疏忽而過份反應，而且語言和行動都極富攻擊性，對家人做成心理或身體的傷害，也令家人經常擔驚受怕，影響一家人的感情；而事主事後往往會受內疚和抑鬱情緒困擾，也令家人感到不知所措



「進食失調症」患者的思想行為模式



●客觀事件

進食含有澱粉質或糖份的食物



●負面主觀思想

這些食物是必然會致肥的。我努力減肥的成果會毀於一旦！



●反應

情緒：焦慮、不安、煩躁
身體：心跳加速、腸胃不適
行為：只敢一小口一小口地進食
或一開始吃，就不能自控地暴食



結果

對於進食及體形方面過份緊張，以致對社交、學業 / 工作和日常生活構成影響



聯絡方法

電話  +852 8102 2022

傳真  +852 3914 8250

WhatsApp  +852 9325 4580

網址  www.VirtusMedical.com

電郵  CustomerCare@VirtusMedical.com

地址  香港中環皇后大道中122號尚至醫療大樓10樓

*所有查詢和個人資料絕對保密

「活在長期高壓的世界，要讓身心能輕裝上陣。」

——李誠教授

「你雖停不住浪，卻可以學會衝浪。」

——沙吉難陀大師

