

# 狂購物 躁鬱症



摘自《心病，不是您想的那樣！》慈濟道侶叢書

## 【藥師蘇蘇說故事】

### 案例：狂購物

寶德二十九歲時，在造船設計公司上班，一年領十六個月薪水，收入頗豐，然而在學時沒有機會接觸太多異性，不曾談過戀愛，直到經朋友介紹，才認識了現在的太太純惠。

兩人相識才一個星期，純惠便主動邀約寶德去歌廳聽歌，寶德最喜歡點黃安的那首〈新鴛鴦蝴蝶夢〉；結帳時，純惠還會搶著付款。相識一個半月，純惠就把喜帖都印好了，寶德可以說就這麼迷迷糊糊地結婚了！

如今回想起來，寶德說自己只差沒有入贅而已，根本就是被設計了。他坐在藥局調劑檯前，大大嘆了一口氣，有種悔不當初的感慨！

我也感到訝異，很難置信寶德那個年代的人，竟認識一個半月就論及婚嫁。「當時，你應該是非常滿意純惠吧？否則怎肯那麼倉促結婚？」

寶德苦笑說：「就是啊！當初她長得好，又沒有不良嗜好，個性直爽、單純，我怎麼也看不出她是一個罹患躁鬱症長達十一年的女子！」

我笑一笑說：「所以才說，愛情就是盲目的啊！」



繪圖／蘇芳霏

寶德抿著嘴，一邊無奈地苦笑，一邊搖著頭。「唉！最近她又欠卡債高達千萬元！」

「千萬元？是怎麼欠債的？」

寶德看了我一眼，那眼神意味著：「你猜不出來了吧？」

純惠的父親是警察，在勤務中殉職。當時，家中排行老大的純惠剛大學畢業，語文能力很好的她，找到口譯工作，認識了法官男友；兩人愛情長跑七年後，男友竟移情別戀，讓純惠大受打擊，這個深刻的痛，她強忍了下來，但並非完全消失。

妹妹們一個個結婚後，剩下純惠與母親同住。責任心重的她，因感情空缺，



有更多時間兼更多口譯；她像個工作狂，常常為了隔日的工作，找資料找到好晚，甚至不眠不休。她把所有情感的窗口都填滿了忙碌，思維與身體在壓力與失落雙重問題下被蠶食，產生了一些變化。

例如，口譯結束，明明身體很累了，她卻還無法停下來，便在市區四處晃，晃到很晚才回家，母親總是等候她回家才放心就寢。有時又極反差，明明一連串工作等著，她卻一點力氣也提不上來，只想待在家中，窩在自己房間裡發呆。

發現純惠的異常，母親焦急地勸她去看病。孝順的她不忍拂逆，讓母親陪著去醫院，實際上心裡百般不情願，「我哪有病？」她內心嘀嘀咕咕著，不料，醫師竟說她得了躁鬱症。

剛開始，純惠無法接受自己罹患躁鬱症的事實，但她還是聽話地遵從醫師的指示吃藥，之後覺得身體狀況不錯，便主動停藥。後來發現這樣是不對的，醫師說要按時服藥才會健康起來，母親也鼓勵她要配合醫師的治療。

純惠的服從性愈來愈好，生活秩序也慢慢恢復了，然而卻有一股莫名的空虛，占據了她的心靈。

有一天，口譯的朋友介紹寶德讓她認識，寶德個子雖然中等，但是多才多藝，穩重不浮誇，在他身邊，她感到很安心。

婚後，純惠擔心躁鬱症用藥會影響胎兒，於是主動停藥，直到女兒誕生。有了精神依靠，幸福似乎能掩蔽住心情幽谷，誰知產後，它們又自黑暗中慢慢被引出！

寶德開始覺得純惠不對勁，是她把女兒託給丈母娘之後，就一個人出去花錢購物，家裡的衣櫃、抽屜開始出現一些用不到卻漸漸堆積的東西。看不見的地方再也堆不下了，便三三兩兩出現在沙發上。

寶德問：「你從不用這些包包，買這麼多款，是打算送人嗎？」純惠接不上來，買的當下就只是為了想買，衣服再怎麼穿就那麼一、兩套，她也不愛戴鑽戒、項鍊，只是真的忍不住要去買、要去逛！分明沒了存款還狂刷，進而累積出天文數字的卡債！事後，她總是後悔又自責，因為這不像她，但軀體中似乎還有另外一個她，這是否就是醫師說的雙極性，好像一個軀體裡住了兩個截然不同的自己！她恨透了這樣的自己！

「你這叫做購物狂或戀物癖嗎？」寶德漸漸發現純惠的用藥，純惠也誠實地把過去種種一一訴說。寶德是個善良

又善解的人，況且孩子都生下來了，純惠除了吃藥控制外，是個好女人、好媽媽，也就不再介意。

純惠時好時壞的狀況，一晃又是十幾年過去了，女兒升上了高一。

純惠婚後，媽媽堅持一個人住在老家，不肯跟夫妻倆同住。八十歲那年，她因結腸炎引發腹膜炎，幸好寶德及時開車趕到，撥打一一九，迅速送至醫院緊急動手術，才沒要了老人家的命。

自此之後，純惠的躁鬱症更加嚴重了。她擔心老人家一個人生活很危險，上、下樓梯買菜，萬一沒走穩，跌倒怎麼辦？萬一媽媽身體不舒服，卻又無法起身打電話給她，怎麼辦？萬一她腹膜炎又復發，怎麼辦？

但是媽媽依然執意獨居，這讓純惠深深繫掛不已！而為了照顧自己的母親、太太和丈母娘，寶德只好三處奔波，「如果可以住一起，那我就輕鬆太多了！」寶德抬眼看我，又是一聲長嘆！

「你可以把你的憂慮告訴丈母娘，使她了解，也許就順從你了。」我說，「通常丈母娘會否定自己女兒的言語，但若是女婿說的，便不會斷然拒絕！」寶德表示，他已勸說過，但是丈母娘個性孤僻，很難說服。

這樣又過了幾年，純惠的躁鬱症始終未能得到適當的治療，寶德為了照顧純惠，自己也得了失眠症。

「純惠算是服從性相當好的病人，怎會控制不好呢？」但寶德說，純惠是服從性過頭了吧？醫師說服用兩次，她可以服用成三次呢！

「啊！那又太過了！你把純惠的藥每天按時裝好，剩餘的帶去辦公室吧！」我的建議無法奏效，因為寶德說純惠會想方設法拿到藥。

如今，寶德已經六十多歲，他提早退休，還清了妻子長期欠下的卡債；家裡堆積如山的物品，則請環保志工一批一批帶走，義賣捐給慈濟。

近日，純惠的病情益發嚴重，吃不下東西，且合併有厭食症，出院才一日，又轉入另一家醫院。因此，寶德不得不僱請兩位外籍看護，分別照顧丈母娘和母親，他則親自照顧太太，簡直疲於奔命。

寶德和醫師商討是否讓妻子長期住院？也問我該怎麼辦？

「住院是萬不得已，除非有自殺傾向，否則還是在家裡最好；你和女兒的愛，才是陪伴她的最佳良藥。」後來，聽說純惠漸漸有些起色……





## 【身心診療室——李嘉富醫師】 躁鬱症

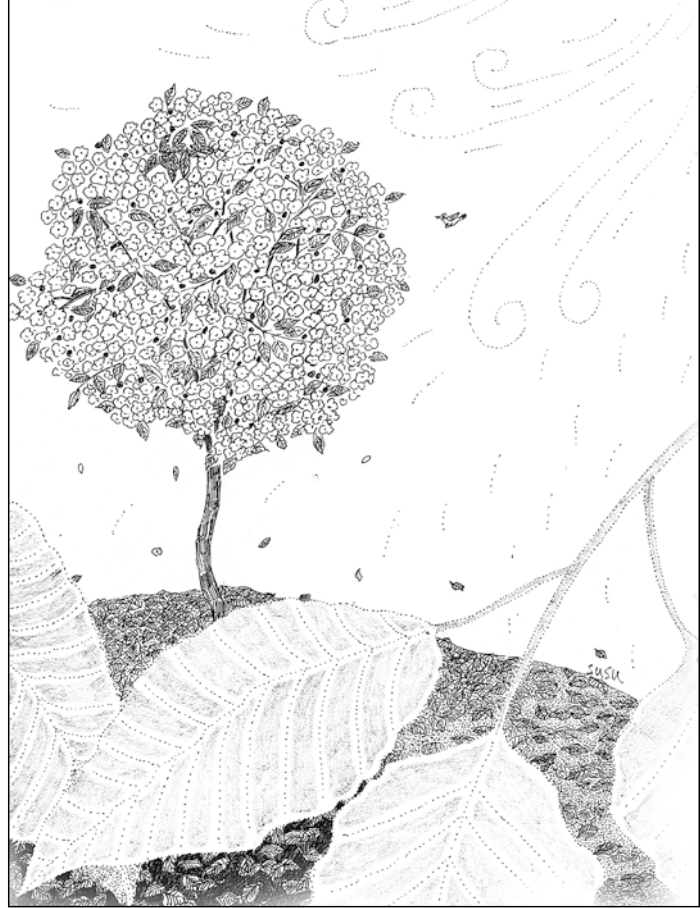
躁鬱症與憂鬱症同屬於內在情感的疾病，內在情感與外顯情緒稍有不同。一般人日常生活中，情緒難免受外在生活事件影響而有起伏，但是當內在情感狀態長時間劇烈波動起伏，就不只是正常情緒的反應而已，可能已達到異常情感調節失衡的狀態。臨床上，不管是憂鬱症或躁鬱症都屬於此種內在情感失調的疾病。

若是以天氣與氣候來譬喻，近幾天短暫的天氣溫度變化，比較像是外顯情緒，而這一季節的氣候比較像是長時間的內在情感呈現。例如，春天的氣候，應是風和日麗又溫暖，但偶爾一個寒流來襲，就變成溼冷的天氣。

憂鬱症或躁鬱症來犯的時候，已經不是一般的情緒反應而已，患者的情緒是處於一種週期性而非偶發的狀態。

憂鬱症屬於單極性情感疾病，而躁鬱症除了憂鬱情緒，還有一段時間會處於比較煩躁的狀態下，因此又稱雙極性情感疾病，是一種情緒、精力及功能不穩定的大腦失調症。

其主要核心問題是情緒控制失調，當情緒處於狂躁期，會出現易怒或過度亢奮；當情緒處於低潮期，又會表現出憂



繪圖／蘇芳霏

鬱或對任何事都感到煩躁、提不起勁。通常情緒障礙疾病是一種比較急性發生的精神狀態，與思覺失調（精神分裂症）那種慢性逐漸衰退的精神功能，臨床特徵明顯不同。

思覺失調者會有一個前驅期，大約半年左右，與人互動出現問題；躁鬱症則可能是原先好端端的一個人，在某件事情發生後，突然出現症狀。臨床上，也因為症狀不似精神病怪異，而常被忽略。例如，有些人出現情緒不同於過往內向，突然有較多的計畫，也變得喜歡交朋友、應酬，只是程度上不至於太明顯，家人未能察覺。

也有人可能出現情緒低落、悲傷無助，不久又覺得精力充沛，同時伴有躁

狂和憂鬱雙重症狀，稱為混合雙極性狀態。躁狂和憂鬱反覆發作，是這種疾病的典型形式，被稱為第一型躁鬱症。

如果患者在一年內發作四次或更多次，可診斷為快速週期躁鬱症。快速週期一般發生在病程晚期，常見於女性。適當的治療有助於降低發作的頻率和嚴重性，使躁鬱症患者保持良好的生活品質。

有些人並不會惡化成嚴重的躁狂症，而是經歷輕度躁狂與嚴重憂鬱的交替發作，這種類型被稱為第二型躁鬱症。一部分患者在一週甚至一天內發作多次。

### 【症狀不典型】

混合型的躁鬱症，夾雜著狂躁與憂鬱快速變動的情緒，但又不似思覺失調症會出現明顯脫離現實的妄想或幻覺。因此，一般人包括非身心科的醫護人員，以及認識個案已久的社區藥師，都很難想像原來這就是躁鬱症。

以純惠為例，她的情緒波動若未達躁症狀態時，並不會帶給家人什麼困擾。所以，寶德剛與她認識時，只覺得她是一個很外向、很活潑的女孩。但這到底是屬於人格特質或情緒過度高亢？臨界點其實很難精準確認。

目前，臨床上是以多方案例診斷後，將躁鬱症漸漸歸類形成。

有關躁狂期症狀，包括精力高漲、坐立不安、過度興奮、心情過好、過於愉悅、極度易怒、瘋狂購物；思維和講話速度很快，從一個想法跳躍到另一個想法；容易分心，不能集中注意力；睡眠很少，對自己的能力有不切實際的想法；行為具有挑釁性、侵犯性或攻擊性。

如果每天有大半時間情緒過度興奮，外加以上三種或更多症狀，而且持續一週或更長時間，則可診斷為躁狂症發作。

有些人的情緒或許未達到極端高亢或低落程度，而是輕微高亢或輕微低落，但熟識者仍然可以感覺到他的情緒變化，這也是躁鬱症的另一種型態，即輕鬱症或輕躁症。

輕躁症通常表現出來，可能只是很熱心助人，或是團體中的開心果，只要不影響日常生活，通常不會被歸屬在疾病狀態，也鮮少主動求醫治療。

然而，輕躁患者可能自我感覺很好，且功能亦未受損，但在某些壓力事件下，原本輕微躁症或鬱症變嚴重甚至已影響功能，若未能得到及時治療，則可能演變成嚴重的躁狂症或轉變成憂鬱症。

### 【誘發因素】

躁鬱症通常有一誘發因素，此誘發因素與生活壓力有關，所以一般人會認為病人是因為某件事而產生躁鬱。



當身體的脆弱因子，隨著年齡的演進逐漸具足後，不小心跌了一跤，或遭遇類似九二一地震、北捷殺人事件、高雄氣爆等；甚至只是下班後極度疲憊，卻發現孩子沈迷網路；父母身體不好，再加上先生忘了結婚周年慶……都可能是躁鬱症病人病情惡化引發的起爆點。

躁鬱症的病因與體質脫離不了關係，心理社會壓力事件，通常只是激發躁鬱症之門啟動的開關，也就是所謂的誘發因素。

一般人的體質，若使用抗憂鬱劑，通常不致於出現躁症；但若本身就有躁鬱體質，剛開始雖呈現憂鬱症狀，在醫師給予抗憂鬱處方後，躁症有可能會顯現。有些人因內分泌失調或服用藥物，也會產生類似躁鬱的副作用，像氣喘的治療劑（支氣管擴張劑或類固醇），長期使用會刺激中樞神經，讓人的情緒變得比較亢奮。

躁鬱症的治療，比起其他精神疾病的治療要困難許多。其情緒起伏大、易怒又缺乏病識感而拒絕就醫，對於家人及醫療人員往往是一大挑戰。特別是在如何說服患者接受住院治療的過程，常常需要耗費相當的精力與時間。

一般而言，破皮的傷口，七天左右得以癒合，若是感染的傷口，就得拖延癒合的時間。更何況躁鬱症受傷的部位，

是腦部的神經細胞，復元時間更是要以月或年來計。因此，療程時間內通常不可隨意停藥，才不至於過早復發。

## 【藥與不藥】

所有精神疾病包括躁鬱症要控制得好，必須先有正確的診斷，而正確的診斷又奠基於豐富足夠的病程資訊。

身心科醫師下診斷時，往往根據所謂的診斷三角做判斷，一是症狀，二是病程，三是影響到的功能，這些變化通常家人比醫師更清楚。家人平常與病人生活在一起，對於患者所表現出的言談行為變化，也比病人本身更加清楚；因為精神疾病對腦部功能的影響，常常會使得病人對於疾病的認知判斷，缺乏病識感。就診時，家人所提供的訊息相當重要。

以純惠為例，她的瘋狂購物已嚴重影響到收支平衡及工作狀況時，才能判斷她是有躁鬱問題。

過度購買，並不代表一定是躁鬱症。百貨公司周年慶時，常見瘋狂搶購的情形，有些人是衝動購買，自我克制比較差；許多人在尚未購買前，心情是焦慮的，購買到之後，心情便得以舒暢，若是購買花費的金額在其經濟許可的範圍內，通常不會被認為達到疾病狀態。

我曾治療一案例，患者瘋狂買了七棟

房子，原本他就是投資房地產人士，購置房地產，家人也不覺奇怪，但他發病時會誤判情勢，造成極嚴重損失。就像純惠當下的決定與行為，已造成債臺高築，接受藥物治療就顯得非常必要。

一般精神疾病治療的黃金時間是二到五年內，也就是說一旦發現病症，開始接受醫師診治，有好好完整接受治療，通常可恢復到不錯的狀態。但問題就出在治療期間所產生的各種狀況，例如家人不認為是躁鬱症，病人也拒絕接受治療，而導致病情延宕。

通常躁鬱症急性發作時，是無法以言語勸戒讓患者安定下來，而必須以藥物控制；然而療程中，病人若是對藥物服用停停，腦細胞很容易受傷，甚至認知功能也會明顯退化。

很多個案來到診間，問他：「有沒有吃藥？」他說：「有啊！」那為什麼會控制不好呢？結果發現，他都是選擇性用藥，非按照醫師指示服藥；因為服用後，身體會不舒服或掉頭髮，所以主動停藥。

醫師開給病人的用藥，會有過或不及的可能，而造成患者自動增減藥物，進而影響治療。這種情況，醫師多半希望病患在每次回診時，能加以懇談，以便為病患量身打造更適合病程所需的劑量。

有不少躁症病人經過治療，藥物服從性與日俱增，身體內的情緒化學物質慢慢恢復平衡，行為也恢復到正常時，再反觀發病狀態，總是詫異與後悔過去躁症狀態下所做的行為。

身為臨床醫師，我也常常提醒家屬，不要把太多的致病因素歸咎於自己，必須保有好體力，調整好身心，才能有好的照護品質。當家屬懂得正確地安頓好自己的身心，尋求醫療協助，病人的身心狀況便得以慢慢控制下來。🌱

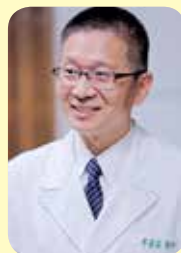
### 心靈處方箋

- 走過人生崎嶇，才發現路上的美麗風景，是報答自己的最佳禮物。
- 被誤解的時候不要太失望，時間會將一切尖銳軟化。
- 寬恕來到生命中的不順遂，人生才能品嚐到一點甜度。

### 作者簡介

#### 李嘉富

曾任國軍花蓮醫院神經精神科主任、國軍北投醫院副院長；現任臺北慈濟醫院身心醫學科主治醫師、國際慈濟人會成員。



#### 蘇芳霽

具美國臨床藥師資格，曾任馬偕醫院藥師、宏恩醫院藥局主任；現為開業藥師、國際慈濟人醫會成員。

