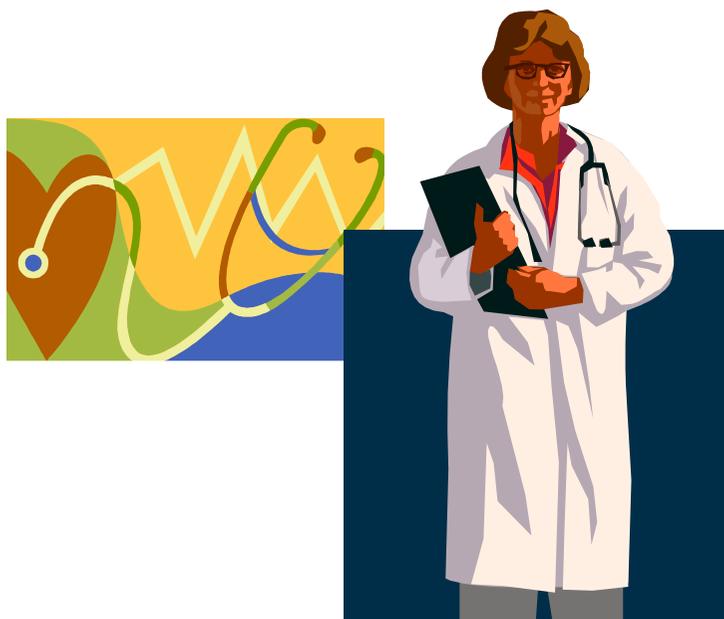


有獎問題 2 :

- 抑鬱症患者的晝夜韻律紊亂主要原因是甚麼分泌失調：
 - 甲) 血清素 (serotonin)
 - 乙) 黑色素 (melanin)
 - ✓ 丙) 褪黑激素 (melatonin)



抑鬱症的治療



治療方法

- 基本原則
- 生理治療
- 心理治療
- 治療成效

基本原則

- 及早發現並介入
- 尋求合適的幫助
- 求助不等如軟弱，諱疾忌醫才是軟弱
- 留意自殺傾向，嚴重者或須住院

生理治療

- 影響中樞神經系統而產生療效，減輕病徵
- 並非只是安眠或鎮靜作用
- 各類抗抑鬱藥的能效和副作用都有分別
- 另有腦電盪等治療

抗抑鬱藥的原理

- 調節(增強) 血清素，多巴胺，去甲腎上腺素或/及褪黑激素 的功能
- 並不是鎮靜劑，而是確有治療抑鬱的功能
- 部份亦用於治療不同類型的焦慮症

抗抑鬱藥的種類

- Tricyclic Antidepressants (TCA)
三環素類
- Monoamine Oxidase Inhibitors (MAOI) 單胺氧化酶抑制劑
- Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI) 選擇性血清素再攝取抑制劑
- Serotonin/Noradrenaline Reuptake Inhibitor (SNRI)
血清素及正腎上腺素再吸收抑制劑

抗抑鬱藥的種類

- Noradrenergic and Specific Serotonergic Antidepressant (NaSSA)
血清素及去甲腎上腺素調整劑
- Noradrenaline/Dopamine Reuptake Inhibitor (NDRI)
去甲腎上腺素和多巴胺重攝取抑制劑
- Melatonin agonist
褪黑激素受體激動劑

• 藥物副作用

血清素調節劑 (SSRIs) 和血清素及去甲腎上腺素調節劑 (SNRIs) 都因為其副作用較舊式的抗抑鬱藥物相對輕微而常被使用。



但仍會出現以下的副作用，包括：

- 頭痛
- 噁心
- 失眠 (例如：難以入睡或入睡後時常醒來)
- 情緒激動
- 性方面問題 (例如：性慾降低、勃起功能障礙、無法達到性高潮等)

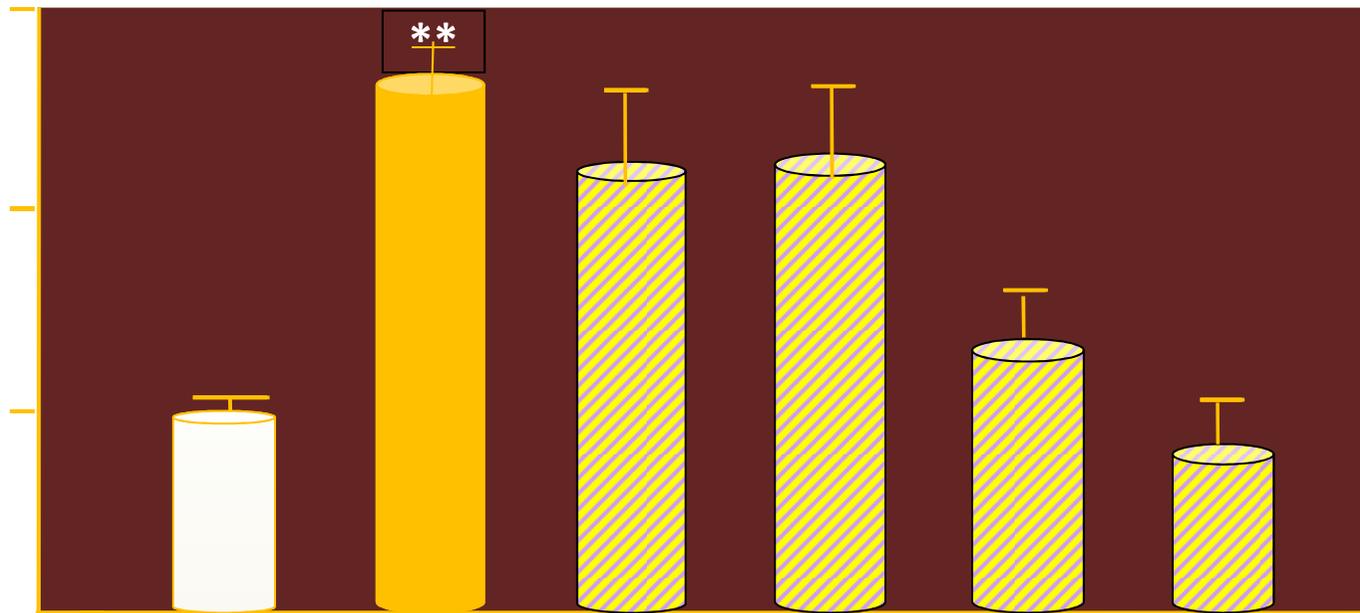


復多適® (Valdoxan) 的全新抗抑鬱機制

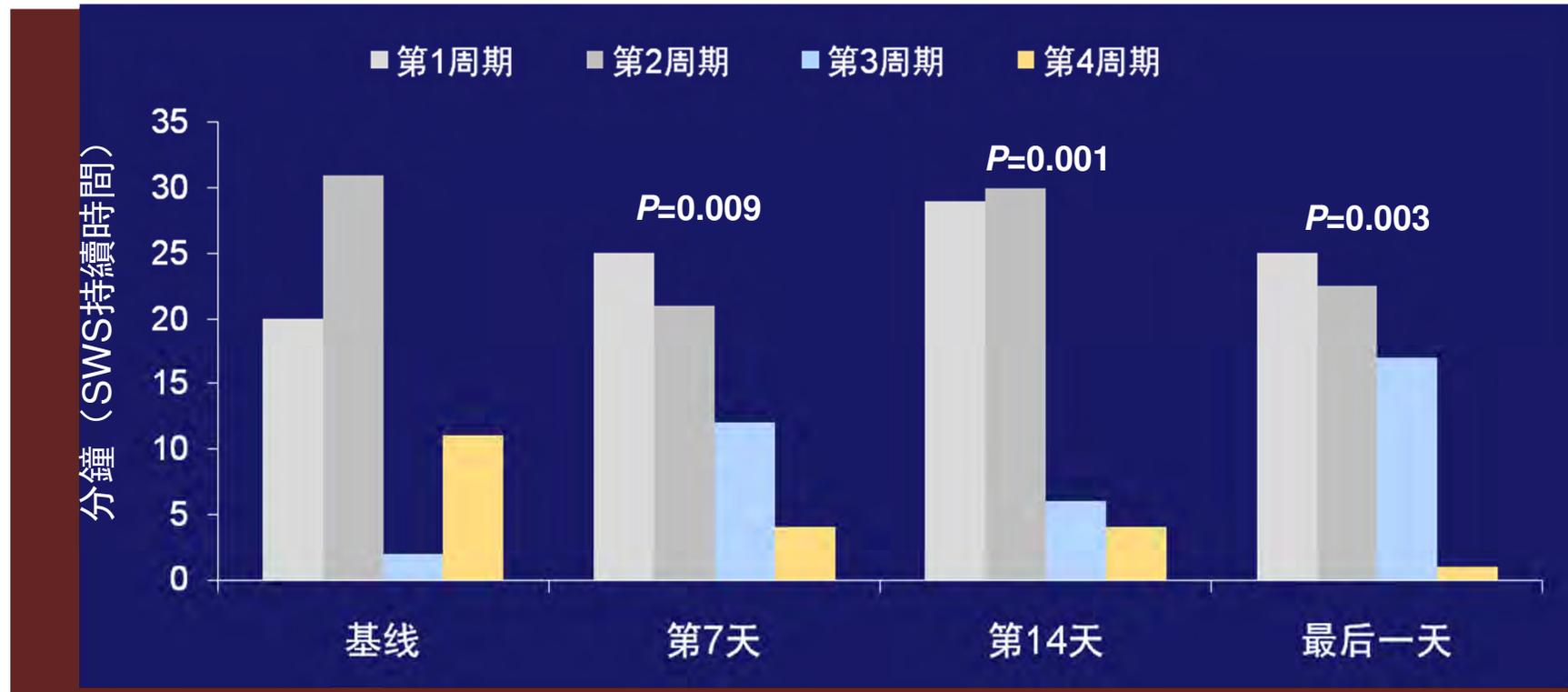


復多適®可有效重建抑鬱症紊亂的晝夜韻律

尿中皮質醇含量(pg/ μ mol Creat)



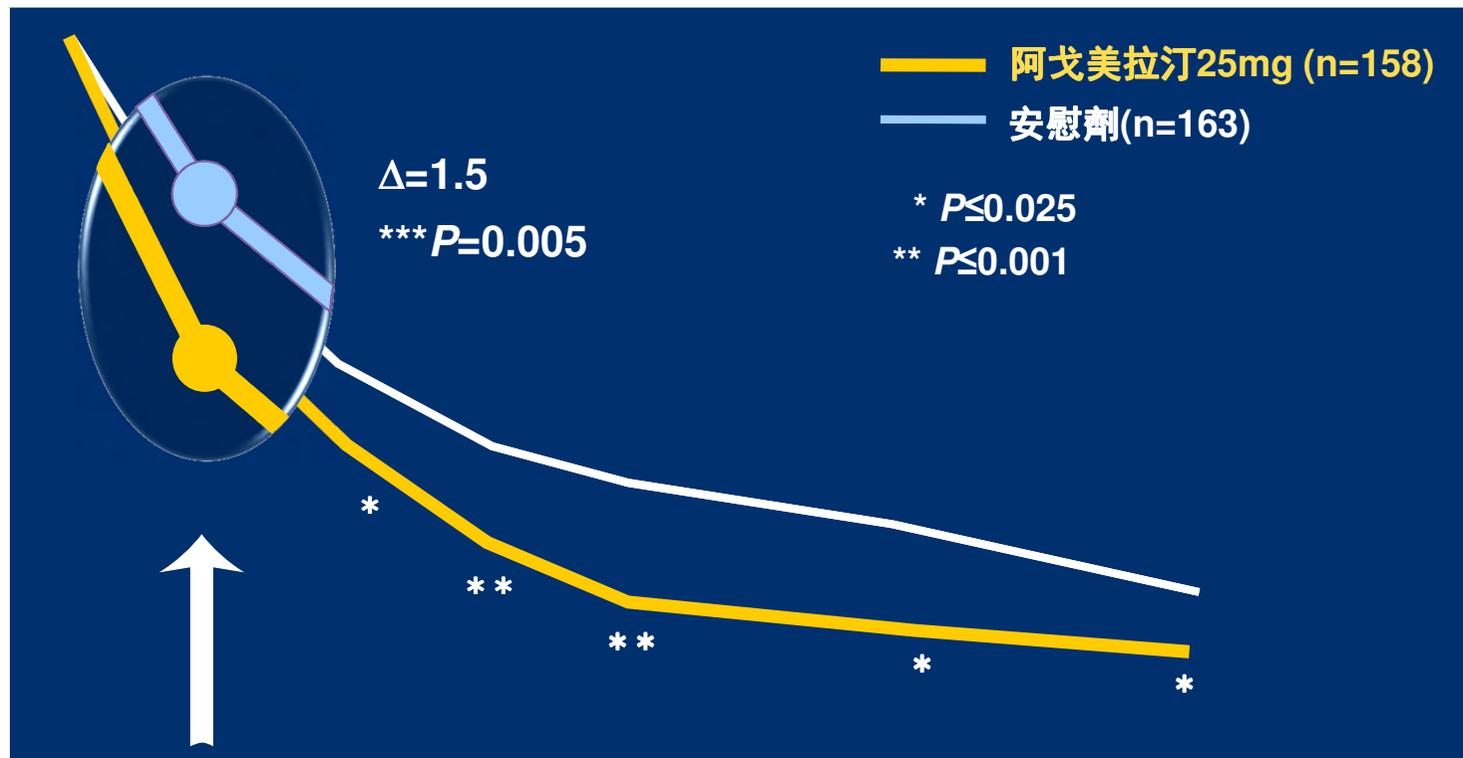
復多適®可有效重建抑鬱症紊亂的晝夜韻律



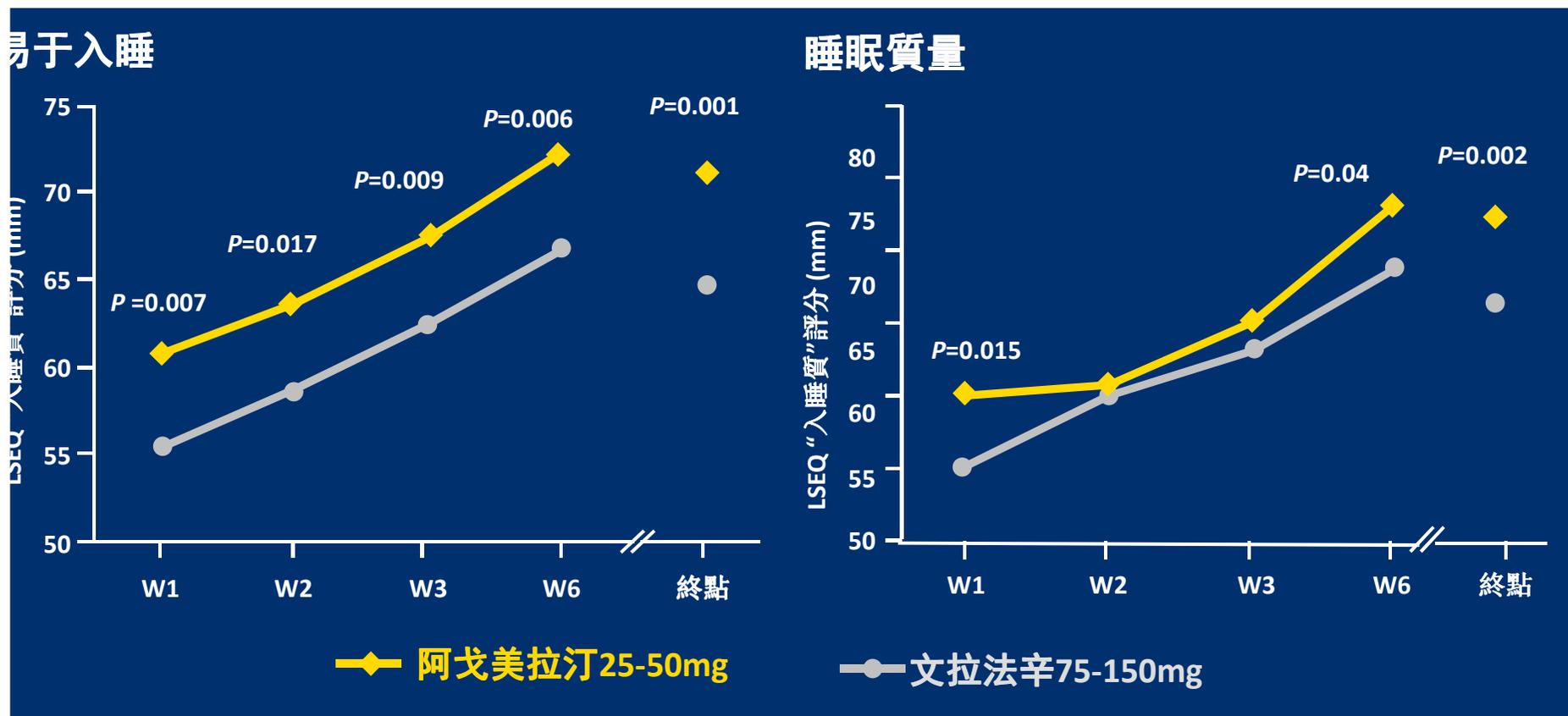
復多適®可有效重建抑鬱症紊亂的晝夜韻律

- 作用於SCN，是特異性MT1/MT2受體激動劑和血清素5-HT_{2C}受體拮抗劑
- 改善晝夜韻律紊亂相關的症狀：
 - 情緒低落¹
 - 睡眠紊亂²
 - 日間警覺性和活動能力等²
- 改善體溫³、皮質醇⁴節律異常
- 改善時相延遲⁵
- 改善睡眠結構⁶

復多適[®]治療1周即可快速起效



復多適®起效更快： 1周內更快速改善患者的睡眠紊亂



venlafaxine

復多適®不引起SSRIs/SNRIs相關不良反應

- 對血清素和多巴胺的轉運體無親和力，並且不引起血清素5-HT_{1A}受體的下調 (區別於 TCAs/SSRIs/SNRIs)：
 - 無噁心, 不引起性功能障礙
- 對膽鹼受體無親和力 (區別於 TCAs)：
 - 無口乾, 不引起嗜睡, 無尿瀦留
- 對組織胺受體無親和力 (區別於 TCAs, 米氮平)：
 - 無鎮靜, 不引起體重增加
- 對去甲腎上腺素受體和去甲腎上腺素轉運體無親和力 (區別於TCAs/米氮平/SNRIs)：
 - 不引起心血管功能紊亂, 不引起焦慮

服用須知

- 一般要 1 至 3 個星期才有較明顯療效
- 開始時要適應副作用
- 情緒穩定後，應維持治療至少 6 個月
- 如果有其他因素，可能需更長期治療
- 停藥亦應按醫生指示，逐步減少

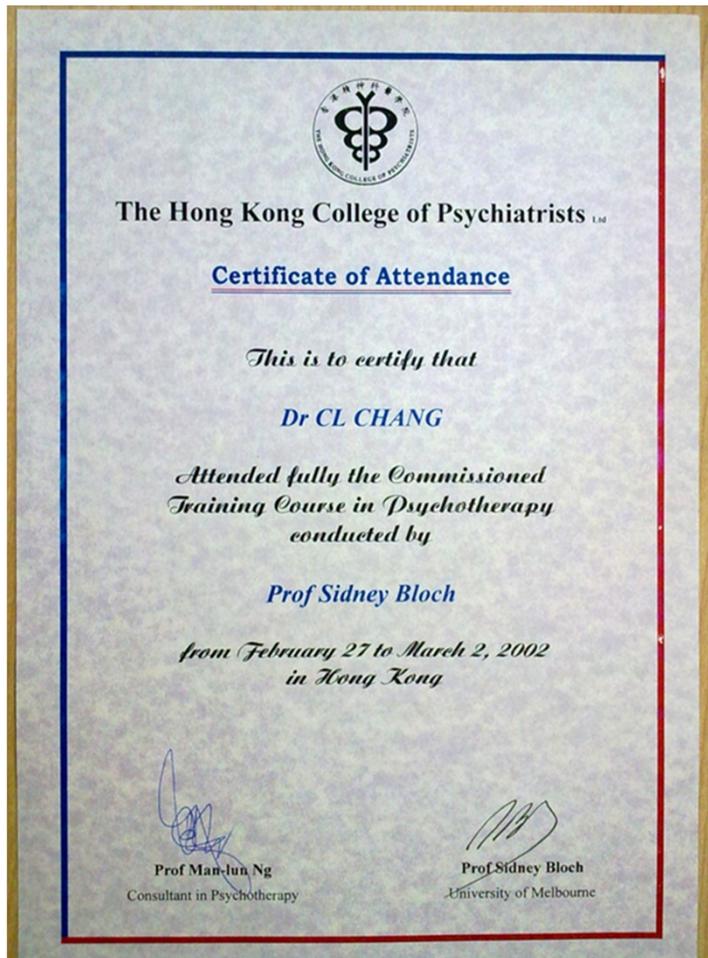
常見的誤解(1)

- 抗抑鬱藥 = 血清素？
- 會上癮？
- 一旦開始，就要長期服用（「食成世」）？

常見的誤解(2)

- 服藥後病情會愈來愈重？
- 「會食到痴痴呆呆」，或有長期後遺症？
- 心病還需心藥醫？

心理治療



心理動力心理治療

Psychodynamic psychotherapy

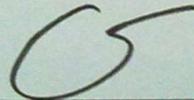


Certificate of Attendance

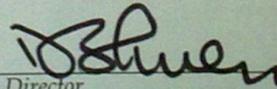
This is to certify that

Chang Chi Lok

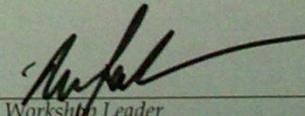
has attended a 5-day workshop from 20 to 24 October 2006 entitled *Common Problems in Psychodynamic Psychotherapy* jointly organised by School of Continuing and Professional Education, City University of Hong Kong and Hong Kong Psychotherapy Centre.



Director
School of Continuing and
Professional Education



Director
Hong Kong Psychotherapy Centre



Workshop Leader
Professor Anthony W. Bateman

24 October 2006

情緒取向治療法

Emotion-Focused therapy



辯證行為療法

Dialectical Behavioural Therapy



動物療法

Animal-Assisted therapy

星島日報 (A18) 2011年11月1日星期二

精神透視

動物也可當醫生

動物醫生對大部分人來說並不陌生，但動物治療的成效卻有不少人質疑。其實動物治療在外國非常普遍，亦有不少研究證實其療效。只是香港地少人多，飼養寵物始終沒有外國那麼普及，更遑論動物治療。除聖誕節有動物探訪醫院的新聞報道外，其他有關動物治療的資訊真的不多。

可紓壓減抑鬱焦慮

動物治療在外國的應用十分廣泛，研究證實了動物治療能紓緩壓力，降低血壓，減輕抑鬱焦慮。無論對生理、心理或是在社交上，都有一定的改善。本港有研

究顯示，養寵物的家庭比沒有養的家庭快樂。雖然有報道指，愈來愈多港人寧願養寵物，也不願生兒育女，但其實養寵物和生兒育女不但沒有衝突，還可教導兒女愛護動物，培養照顧寵物的責任感，通過與動物的互動，學懂與人相處，更有研究發現動物治療對自閉症的兒童有一定的幫助。

有些人對動物治療存有顧慮，擔心會被貓狗抓傷、咬傷，甚至患上人畜共通傳染病（zoonosis），如瘋狗症、寄生蟲等。但其實動物治療十分安全，動物參與治療前必須接受專業訓練，並且已打預防疫苗

和通過衛生檢查。另外，病人在接受動物治療前也會經過評估，合適的才會安排治療，例如對動物敏感或恐懼的人，動物治療就未必適用。當然，動物治療未必對人人有效，就如沒有一種抗抑鬱藥能醫好所有抑鬱症患者。雖然動物醫生沒有醫學院學位，也不會為病人做手術或處方藥物，可是牠們跟人類醫生一樣，都能夠改善病人的身心健康。現時動物治療在香港漸漸受到關注，但顯有關研究和服務也會逐步得到發展。你也想你的寵物當上醫生嗎？



鄭志樂 香港精神科醫學院醫生
sjachang@gmail.com



動物治療

有根有據

不少人問過我，作為精神科醫生，相信動物治療嗎？其實動物治療是有醫學根據的，不少文獻証實指對治療抑鬱病、焦慮症、以至思覺失調，都有一定的效果。

撰文 · 精神科專科鄭志樂醫生

在主講不同情緒病的健康講座時，我都會提及動物治療可以作為其中一種治療方法。醫學上有不少理論支持動物治療的功效，而最廣為人接納的是以下幾種。理論始終都是理論，實踐了，才能體會動物治療的真諦。有養寵物的你，日常可以留意與寵物的交流中，能否實踐這些理論呢！

依附
理論

不離不棄情感後盾

人是羣體動物，需要有一個安全的個體作為情感鍵結（bondage），否則心理與社交功能的發展都會有所障礙。小時候的依附對象往往是母親，長大了的依附對象可以是伴侶、親人、朋友或動物。然而成年人的關係往往比較複雜；相反，與動物的關係就很單純，與動物的情感鍵結亦來得簡單直接，而且相當可靠穩定。再親密的伴侶，再要好的朋友亦不可能隨傳隨到。但即使我們偶爾對寵物不瞅不睬，牠們仍會對我們不離不棄。有一個安穩的情感鍵結作為後盾，情緒病也特別康復快。

認知
理論

照顧寵物有成就感

認知理論的其中一個要項是自我效能（self efficacy），即對自己辦事能力的信念。自我效能低時，會容易感到抑鬱、焦慮，甚至患上情緒病。不少心理治療都是藉着提升自我效能來治療情緒病的。

學習
理論

養寵物趕走煩惱

學習理論指出，人





Preliminary investigation of employee's dog presence on stress and organizational perceptions

Preliminary
investigation of
stress

15

Randolph T. Barker

*School of Business, Virginia Commonwealth University, Richmond,
Virginia, USA*

Janet S. Knisely and Sandra B. Barker

*School of Medicine, Virginia Commonwealth University, Richmond,
Virginia, USA*

Rachel K. Cobb

*School of Nursing, Virginia Commonwealth University, Richmond,
Virginia, USA, and*

Christine M. Schubert

*Department of Mathematics and Statistics, Air Force Institute of Technology,
Wright-Patterson AFB, Ohio, USA*

Article information:

To cite this document: Randolph T. Barker, Janet S. Knisely, Sandra B. Barker, Rachel K. Cobb, Christine M. Schubert, (2012), "Preliminary investigation of employee's dog presence on stress and organizational perceptions", *International Journal of Workplace Health Management*, Vol. 5 Iss: 1 pp. 15 - 30

Permanent link to this document:

<http://dx.doi.org/10.1108/17538351211215366>

帶狗上班 增工作效率

動物治療有助醫治情緒病已是不爭事實，但帶寵物上班能提高工作效率卻不是個個老闆都知道。今年初，工作場所健康管理國際期刊（International Journal of Workplace Health Management）刊登了一項長達十五頁的研究，研究結果顯示，無論在生產力、缺勤率或員工士氣方面，犬隻均可緩衝壓力帶來的影響，而且效果顯著。

美國公司已實行十五年

五名研究人員在該公司研究帶狗上班對工作場所帶來的影響。有七十六名各級員工參加研究，包括公司主席、售貨員、人事部、採購等各部門。他們被分成三組，第一組人經常帶狗返工，第二組將狗隻留在家中，第三組則無飼養寵物。

研究人員在開始時先收集參加者的唾液樣本，進行壓力荷爾蒙水平分析，並以問卷評估參加者在研究期間的工作效率。三個月後，再收集參

研究顯示，狗隻可顯著地緩衝壓力帶來的影響，提升員工的生產力和士氣，減少請病假。筆者認為帶狗上班對僱主和僱員同樣有好處，政府應在交通配套上作出安排。

撰文／精神科專科鄭志樂醫生

狗隻幫員工減壓

研究人員認為帶狗上班能為員工



Animal-Assisted Therapy

Evaluation and Implementation of a
Complementary Therapy to Improve the
Psychological and Physiological Health of
Critically Ill Patients

**Mary DeCoursey, BA; Anne C. Russell, PhD, RN, CNS-BC;
Kathy J. Keister, PhD, RN, CNE**

Animal-assisted therapy has gained widespread support in a variety of health care settings, including critical care units. This article seeks to review some of the current animal-assisted therapy, define a structured program, and evaluate the potential ability of the therapy to enhance the progress and health of our patients.

Keywords: Animal-assisted therapy, Healthy People 2010, Pet visitation

[DIMENS CRIT CARE NURS. 2010;29(5):211-214]

The Effects of Animal-Assisted Therapy on Anxiety Ratings of Hospitalized Psychiatric Patients

Sandra B. Barker, Ph.D.

Kathryn S. Dawson, Ph.D.

Objective: Animal-assisted therapy involves interaction between patients and a trained animal, along with its human owner or handler, with the aim of facilitating patients' progress toward therapeutic goals. This study examined whether a session of animal-assisted therapy reduced the anxiety levels of hospitalized psychiatric patients and whether any differences in reductions in anxiety were associated with patients' diagnoses. **Methods:** Study subjects were 230 patients referred for therapeutic recreation sessions. A pre- and posttreatment crossover study design was used to compare the effects of a single animal-assisted therapy session with those of a single regularly scheduled therapeutic recreation session. Before and after participating in the two types of sessions, subjects completed the state scale of the State-Trait Anxiety Inventory, a self-report measure of anxiety currently felt. A mixed-models repeated-measures analysis was used to test differences in scores from before and after the two types of sessions. **Results:** Statistically significant reductions in anxiety scores were found after the animal-assisted therapy session for patients with psychotic disorders, mood disorders, and other disorders, and after the therapeutic recreation session for patients with mood disorders. No statistically significant differences in reduction of anxiety were found between the two types of sessions. **Conclusions:** Animal-assisted therapy was associated with reduced state anxiety levels for hospitalized patients with a variety of psychiatric diagnoses, while a routine therapeutic recreation session was associated with reduced levels only for patients with mood disorders. (*Psychiatric Services* 49:797-801, 1998)

Stress and anxiety are considered contributory factors to cardiovascular disease. Investigators have hypothesized that companion animals may serve to lower levels of stress and anxiety (4,7,8). Several authors have reported lower blood pressure readings among adults and children when a previously unknown companion animal is present during various stressful activities (5,9-14).

Animals have been associated with positive effects on patients in a variety of health care settings (15). When animals were first introduced to these settings, they were generally brought for visits that were incidental to the treatment program. Currently, animals are purposely included in treatment through various interventions broadly known as animal-assisted therapy.

Animal-assisted therapy involves the use of trained animals in facilitating patients' progress toward thera-

認知行為治療

Cognitive behavioural therapy



CERTIFICATE OF ATTENDANCE

This is to certify that

Dr Chang Chi Lok

has attended the workshop

“Cognitive-Behavioural Treatment of Anxiety: Obsessive-Compulsive Disorder”

June 4th – 5th, 2007

*Organized by
Clinical and Health Psychology Centre
Department of Psychology, The Chinese University of Hong Kong*

Paul M. Salkovskis, PhD
Professor, Institute of Psychiatry, King's College, London
Clinical Director, Centre for Anxiety Disorders and Trauma,
Maudsley Hospital, London

Patrick W. L. Leung, PhD
Professor, Department of Psychology
Director, Clinical and Health Psychology Centre
The Chinese University of Hong Kong

This workshop is fully sponsored by Sun Hung Kai Properties.

 THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG  Sun Hung Kai Properties

新地心理健康工程

抑鬱症形成的「認知理論」

- 個人的情緒是其思想的產物
- 導致抑鬱的主要因素是：人對
自己 (The self) ，
所處的環境 (Current experience/world) 和
未來 (The future)
的消極的、扭曲的、謬誤的
思想及理解方式

常見的謬誤思想/認知

- 以偏蓋全
- 偏重消極
- 選擇性注意
- 非好即壞
- 執著「點解？」

認知行為治療 (CBT)

- 改變了病人的謬誤思想
- 糾正負面的想法和行為
- 學習正面的想法及行為
- 紓緩精神壓力
- 從而改善抑鬱情緒

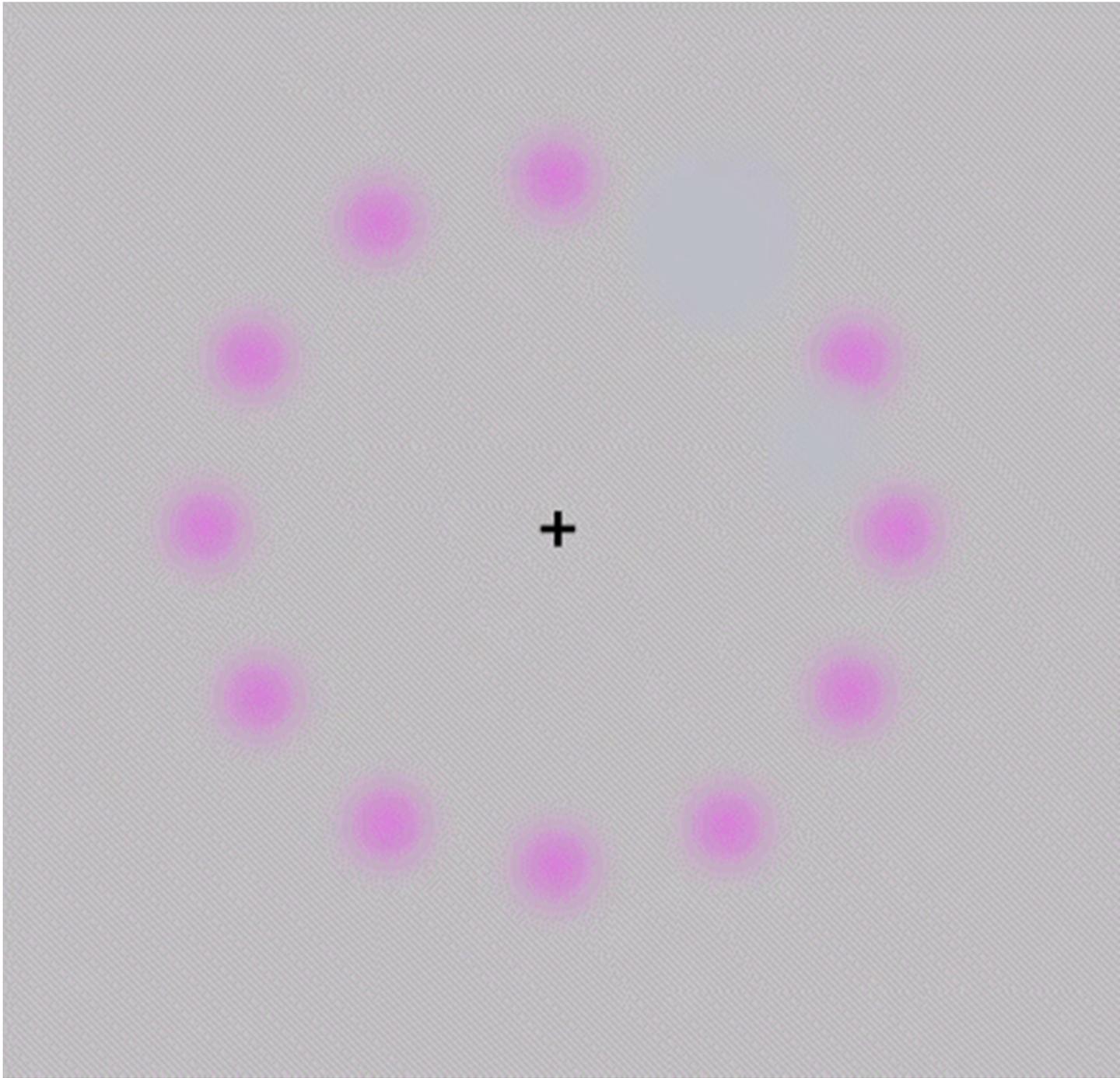
接納實踐治療

- 接納
- 靜觀
- 認知脫鉤



靜觀

- 就是全神貫注留意當下身、心的每一刻反應，注意思想和感受
- 不加上任何個人意見或批評
- 把負面念頭除去，使心境保持平靜



靜觀減壓 半年康復

心身症患者頻頻「急尿」



「由尖沙嘴去金鐘，只是一個港鐵站，三分鐘車程，但我都會好緊張，成日覺得好急(尿)，我試過不斷出閘又入閘。」黃先生最終花上一小時才能回家，他並無任何生理問題，泌尿系統亦正常，卻擔心自己會「賴尿」。其精神科主診醫生指，病人患上「心身症」，乃由心理或環境因素引致身體見異況。

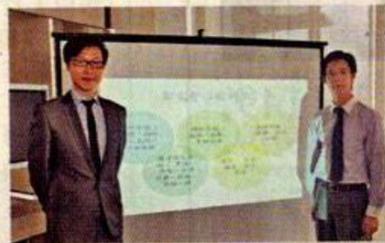
港鐵站發病 不斷進出閘機

從事採購的黃先生三十多歲，自小性格非常緊張，「求學時每逢遇上公開考試我都非常緊張，明明試前已經去了洗手間，但不知道為甚麼做試卷時仍要不斷去，不過通常

考完試隔了一段時間就會沒事」。

靜觀雀鳥 令自己平靜

去年，黃又參與考試，情況惡化，未到試場已「發作」，「我去到港鐵站，明明已經去了洗手間，但見到車來了，我又開始緊張，心跳加速，不停漂汗，又要去廁所，結果衝出車站去洗手間，但去到洗手間又沒有需要去！最後搞了一個鐘



■鄭志樂(右)指，「心身症」通常與生活壓力有關。

頭，好辛苦先逼到自己上車！」

黃最初以為自己泌尿系統出現問題，即往求醫，「我以為是膀胱過度活躍症或其他古靈精怪的病，驗尿後卻也找不出問題！」後來家庭醫生向他處方血清素，但他仍然感到很焦慮，最後轉看精神科。

精神科專科醫生兼香港心身健康學會主席鄭志樂指，黃先生比較容易鑽牛角，因此教導他透過靜觀減壓及其他治療方法(見表)減壓，「我叫他放工後嘗試去做一些靜觀，例如到公園看雀，令自己平靜下來，只專注現時的一刻，那麼當他搭港鐵時感到害怕，便可把技巧融入生活中，即是只專注於搭港鐵的一刻，不再擔心將來發生的事(如尿頻)」黃先生接受半年治療後康復。

鄭醫生解釋，「心身症」泛指一些由心理、情緒或環境因素所引起

心身症治療法

靜觀減壓治療

教導病人把身體放鬆，摒棄雜念，留意當下身心的每一個反應，進入靜觀狀態，把負面念頭除去，培養不批評、接納和隨緣的態度。

認知行為治療

指出患者的謬誤思想，再引導患者掌握正面思想方法。

接納實踐治療

幫助病人正面地思想，引導他們思考人生目標及價值，實踐於生活中。

資料來源：香港身心健康學會

的身體症狀或疾病，通常與生活壓力有關，例如面對工作學業壓力及感情問題等，「當情緒受到困擾，有些人身體不同的器官會出現不適或痛症，例如是胃痛或呼吸困難等，但接受各種檢查後也找不出原因，在排除生理問題後，便發現這些身體症狀是跟心理情緒問題有關。」

據醫管局○八年公布的數字，在心理病個案數目的統計中，心身症及相關的疾病掛几第三位，約有三萬人患上，患病人數亦有上升趨勢。

記者 張聲慧

抑鬱症的治療成效

- 85% 病者在適當的藥物和心理治療下會康復
- 接受治療，病發平均維持 2 至 3 個月；否則會持續半年以至數年
- 如初步康復便停止治療，約 25% 會在 2 個月內復發

如何幫助患 抑症的親友？



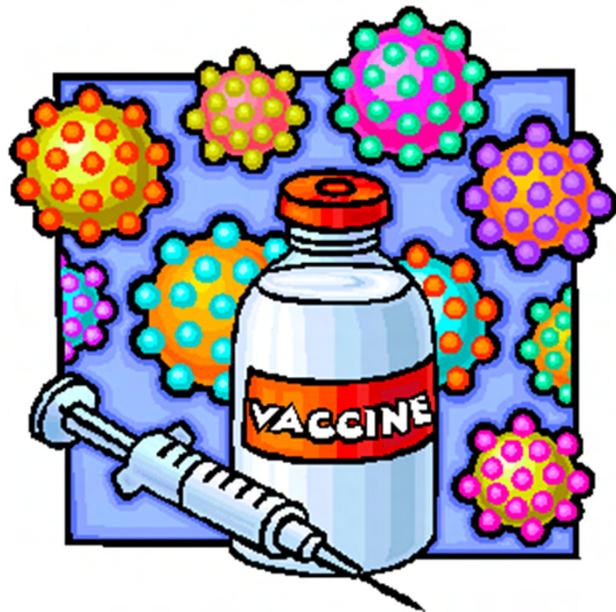
如何幫助抑鬱症患者

- 用**同理心**，想像及了解病者的感受，
道其負面及悲觀的思想/言語/行為，
受病情影響 知是
- 但**不一定要認同**其想法
- 多聆聽、少責備
- 如有自殺傾向，應向專業人士求助，或需要住院

關顧者也要留意

- 自己的情緒、心理，和健康狀況
- 有充足的休息和壓力紓緩方法
- 不要忽略其他人
- 不要單獨處理難題，要向其他合適的人求助

預防抑鬱症



預防抑鬱症方法

- “放下，接納，隨緣”
 - 放下：明白任何事情，都會隨着時間流逝而改變，不要執着
 - 接納：接納所有的事情都會按它的時序去發展
 - 隨緣：隨遇而安，不要太執着自己的想法或信念。



◆ 鄭志樂

真的嗎？情緒病都有預防狂症。

另有一位老太太，身邊的老

事情，接納事情按它的時序去發展，隨遇而安。

藥物？

友記一個又一個因病或年老而離

退休富商應該以平常心去接納

沒錯！這些

去。她雖然患有高血壓，但控制得

退休生活，人已忙碌了一輩子，退

預防藥物不但是

很好，身體功能十分正常。可是她

休後便要放下工作，輕輕鬆鬆享受

沒有副作用，還

卻終日提心吊膽，害怕和老友記一

生活。至於老太太隨了感慨好友離

會不費分文，那就

開的同時，亦要為自

是「放下」，「接納」

己人生能遇上知己良

和「隨緣」。

友，一起曾共渡美好

不費分文的 情緒病藥物



時光而感恩。事實上，沒有人能逃過生老病死，與其終日提

在醫院裡接觸

到很多患情緒病的

長者，病源都是源

於過分執着；曾經就有一位退休富

樣患上重病，惶惶不可終日，後來

商來求診，他退休後本應生活無

患上焦慮症。

憂，可是他還眷戀着昔日在公司的

從以上的例子可以看見，「過

地位和權力。接受不了卸下董事長

分執着」只會增加不必要的煩惱，

能夠培養「放下」、「接納」和

的職權，沉醉在當日叱吒風雲的日

危害精神健康。長者要生活過得容

「隨緣」的生活態度，情緒病自然

子，幻想還能號令全公司的職員，

易一點，應該以「放下」、「接納」

不但不會打擾你，長者的生活也會

自尊心無限地膨脹，最終患上了躁

和「隨緣」的態度面對每日遇到的

變得快樂，悠然。

有獎問題 3 :

- 抑鬱症是：
 - 甲) 心病
 - 乙) 生理病
 - 丙) 兩者皆是



有獎問題 3 :

- 抑鬱症是：
 - 甲) 心病
 - 乙) 生理病
 - ✓丙) 兩者皆是



香港心身健康學會

- 社區會員表格



Microsoft
PowerPoint Presentation

祝心身健康!

聯絡方法

地址：中環利源東街9號利東大廈
14 樓全層

電話： 2 5 2 5 8 1 5 8

電郵：drclchang@gmail.com

網址：<http://www.drclchang.com/>