

儿童和青少年 双向情感障碍



Office of
Mental Health

目录

概述	1
什么是双向情感障碍?	1
哪些人会患双向情感障碍?	2
患双向情感障碍的原因是什么?	2
双向情感障碍有什么症状?	2
躁狂发作的症状	2
抑郁发作的症状	3
患双向情感障碍的儿童和青少年是否会出现其他问题?	3
药物滥用.....	3
ADHD	3
焦虑.....	3
如何诊断双向情感障碍?	3
如何治疗双向情感障碍?	4
药物.....	4
治疗.....	4
儿童和青少年可以获得什么疗效?	4
如何为儿童或青少年提供帮助?	5
双向情感障碍会对家长和家庭造成什么影响?	5

获得帮助5

 纽约州心理健康计划名录.....6

 心理健康治疗计划查找工具.....6

 我知道有人面临危机。我应该怎么做?6

儿童和青少年双向情感障碍

概述

您的孩子是否出现了极端的情绪变化？

您的孩子是否出现了极端的行为变化？

比起其他同龄孩子，您的孩子是否较为激动和活跃？

有没有其他人说您的孩子过于激动或过于情绪化？

您是否注意到，比起其他孩子，他或她出现情绪起伏的次数更频繁？

这些情绪变化是否影响了您的孩子在学校或家中的行为？

部分出现这些症状的儿童和青少年可能患双向情感障碍，这是一种严重的心理疾病。本手册将为您介绍更多相关信息。

什么是双向情感障碍？

双向情感障碍是一种严重的大脑疾病。又被称为躁狂抑郁症或躁郁症。患双向情感障碍的儿童会出现异常的情绪变化。有时候，他们感觉非常快乐或“情绪高涨”，精力和活跃度比正常时候或其他同龄孩子要高得多。这被称为**躁狂发作**。有时候，患双向情感障碍的儿童会感觉非常悲伤和“情绪低落”，活跃度比正常时候要低得多。这被称为“抑郁”或“**抑郁发作**”。

双向情感障碍不同于每个孩子都会经历的正常情绪起伏。比起正常情绪起伏，双向情感障碍的症状较为猛烈。这些情绪波动较为极端，伴随睡眠、精力水平以及清晰思维的能力发生的变化。双向情感障碍的症状很强烈，患儿很难在学校良好表现，也很难与朋友和家人好好相处。这种疾病还存在危险性。一些患双向情感障碍的年轻人会试图伤害自己或自杀。

患双向情感障碍的儿童和青少年应当接受治疗。给予他们帮助，他们就能管理自身的症状，在生活中获得成功。

哪些人会患双向情感障碍？

任何人都可能患双向情感障碍，其中包括儿童和青少年。但是，大部分双向情感障碍患者会在青春期晚期或成年阶段早期开始患这种病。这种病通常会伴随终生。

患双向情感障碍的原因是什么？

医生并不知道是什么导致了双向情感障碍，但一些因素可能会导致这些疾病。家庭基因可能是因素之一，因为双向情感障碍有时候会在家族中遗传。但务必要了解到，即使家族中有人患双向情感障碍，并不意味着其他家庭成员也会得这种病。其他可能导致双向情感障碍的因素是患者的大脑结构或大脑功能。科学家正在通过研究更深入地了解这种疾病。这项研究可以帮助医生更好地治疗患者。同时，这项研究还可以帮助医生预测一个人是否患有双向情感障碍。有朝一日，医生也许能够预防部分人患这种疾病。

双向情感障碍有什么症状？

双向“情绪发作”包括异常的情绪变化，伴随异常的睡眠习惯、活动水平、想法或行为。对于儿童，这些情绪和活动变化必然与他们的通常行为以及其他儿童的行为存在极大差异。双向情感障碍患者可能会出现躁狂发作、抑郁发作或“混合”发作。混合发作会同时出现躁狂和抑郁症状。这些情绪发作会导致出现症状，持续时间达到一或两周，有时候更长。在发作时，这些症状会持续一天的大部分时间。

躁狂发作的儿童和青少年会：

- 感觉非常快乐，或者做出愚蠢的、对他们自己以及对其他同龄人而言异常的行为
- 脾气很暴躁
- 语速很快，滔滔不绝
- 入睡困难，但不觉劳累
- 难以集中注意力
- 更频繁地讨论和想到性
- 冒险行事

抑郁发作的儿童和青少年会：

- 感觉非常悲伤
- 经常抱怨疼痛，如腹痛和头痛
- 睡眠时间太少或太多
- 有负罪感，觉得自己毫无价值
- 进食太少或太多
- 精力不振，对有趣的活动不感兴趣
- 想到死或自杀

患双向情感障碍的儿童和青少年是否会出现其他问题？

患双向情感障碍的年轻人会同时出现好几种问题。其中包括：

- **药物滥用**
患双向情感障碍的成年人和儿童都存在酗酒或服用药物的风险。
- **注意力缺陷/多动症(ADHD)**
同时患双向情感障碍和ADHD的儿童可能很难集中注意力。
- **焦虑症，如分离焦虑。**

有时候，行为问题会伴随情绪发作出现。年轻人可能会冒险行事，如超速驾驶或挥霍无度。有些年轻的双向情感障碍患者会想到自杀。**观察自杀念头的任何迹象。严肃对待这些迹象，致电联系您孩子的医生。**

如何诊断双向情感障碍？

有经验的医生会仔细检查您的孩子。任何血检或大脑扫描都无法确诊双向情感障碍。相反，医生会围绕孩子的情绪和睡眠模式提问。医生还会围绕孩子的精力和行为提问。有时候，医生需要了解您家庭中的医疗问题，如抑郁和酗酒。医生可能通过检测来了解是否是双向情感障碍以外的因素导致您的孩子出现症状。

如何治疗双向情感障碍？

目前，双向情感障碍没有治愈的良方。在治疗患这种疾病的儿童时，医生采取的方法与治疗成年人的方法大致相同。治疗有助于控制症状。比起很快开始又很快结束的治疗，稳定、可靠的治疗更加有效。

治疗选项包括：

- **药物。**有几种药物可以带来帮助。不同的儿童对药物的反应不尽相同，因此，正确的药物类型取决于儿童自己。一些儿童可能需要服用多种药物，因为他们的症状非常复杂。有时候，他们需要尝试不同类型的药物，来了解哪一种最适合自己的。在缓解症状时，儿童应尽可能服用数量最少、剂量最小的药物。记住这个说法：“小剂量、缓加量”。药物可能导致副作用。**对于任何副作用问题，始终要告知孩子的医生。**务必要在医生的帮助下让孩子服药。突然停止服药会带来危险，可能会使双向情感障碍症状恶化。
- **治疗。**不同类型的心理疗法或者“谈话”治疗可以为双向情感患儿带来帮助。治疗可以帮助儿童改变自身行为，管理自己的日常惯例。还可帮助年轻人更好地与家人和朋友相处。有时候，治疗需要家人参与进来。

儿童和青少年可以获得什么疗效？

患双向情感障碍的儿童和青少年在接受一段时间的治疗后，病情会好转。医生、父母和年轻的患者一起合作，可以带来帮助。

有时候，患儿的双向情感障碍会发生变化。这种情况下，治疗也需要做出变化。例如，您的孩子可能需要尝试一种不同的药物。医生还可能推荐其他治疗变化。症状可能会在一段时间后复发，需要做出更多的调整。治疗耗费时间，但坚持治疗可以帮助许多儿童和青少年减轻双向情感障碍症状。

您可以帮助提升疗效。尝试将您孩子的情绪、行为和睡眠模式绘制成一张图表。我们把它叫作“日常生活表”或“情绪表”。这张表格可以帮助您和您的孩子理解并记录病情。图表还可以帮助医生了解治疗是否有效。

如何为儿童或青少年提供帮助？

帮助始于正确的诊断和治疗。如果您认为您的孩子可能患有双向情感障碍，请与您的家庭医生预约，讨论您注意到的症状。

如果您的孩子患双向情感障碍，您可以完成这些基本事项：

- 保持耐心。
- 鼓励您的孩子说话，而且您要仔细倾听。
- 了解情绪发作。
- 帮助您的孩子获得乐趣。
- 帮助您的孩子理解治疗可以让生活变得更好。

双向情感障碍会对家长和家庭造成什么影响？

照顾患双向情感障碍的儿童或青少年对您也会产生压力。您必须应对情绪波动和其他问题，如脾气暴躁和危险的活动。这会对任何家长带来挑战。有时候，压力会使您与其他人的关系变得紧张，您可能会忽略工作或失去自由时间。

如果您在照顾双向情感障碍患儿，请同时照顾好自己。与您可以倾诉的人讨论您的感受。与医生讨论看护者的支持团体。如果可以把压力水平降下来，您就可以做得更好。这样，您也可以帮助孩子实现好转。

获得帮助

纽约州心理健康计划名录

心理健康计划名录提供关于州心理健康办公室(OMH)在纽约州内运营、发布许可或注资的所有计划的信息。这个网站包含三个搜索选项：基本搜索、进阶搜索和完整名录。可在“Support（支持）”选项卡中查看所有计划的定义，还可获得名录方面的帮助以及关于计划数据收集的信息。查找您附近的服务：在omh.ny.gov查找计划应用程序

心理健康治疗计划查找工具

该在线资源由药物滥用和心理健康服务管理局(SAMHSA)提供，用于查找心理健康治疗机构和计划。“行为健康治疗服务查找工具”的“心理健康治疗查找工具”部分列出了为心理疾病患者提供心理健康服务的机构。找到位于您所在州的机构：<https://findtreatment.samhsa.gov/>

获得即时帮助

如果您面临危机……

拨打全国自杀预防生命热线免费电话：**1-800-273-TALK (8255)**，每周7天、每天24小时有人接听。该服务向所有人提供。

所有来电均保密。TTY号码：1-800-799-4TTY (4889)。

如果您有伤害自己或自杀的念头：

- 告诉能立即提供帮助的人
- 致电联系执业心理健康专业人士（如果您已经与一位专业人士合作）
- 致电联系您的医生
- 前往最近的医院急诊科

我知道有人面临危机……

如果您知道有人可能在考虑伤害自己或其他人，请尽快获得帮助。

如果一名亲人有自杀念头：

- 切勿让其独处
- 取走武器或其他可能用于自杀的工具，其中包括药物
- 尝试让亲人从医生或最近的医院急诊室寻求即时帮助，或者拨打911
- 拨打全国自杀预防生命热线：1-800-273-TALK (8255)
TTY号码：1-800-799-4TTY (4889)

纽约州心理健康办公室感谢全国心理
健康研究所提供本手册包含的信息。
2018年7月

关于纽约州任何地点心理健康服务的疑问或投诉，请联系：

纽约州

心理健康办公室

客户关系部

44 Holland Avenue

Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (免费)

要了解您所在社区心理健康服务的信息，请联系离您最近的纽约州心理健康办公室地区办事处：

西纽约办事处

737 Delaware Avenue, Suite 200

Buffalo, NY 14209

(716) 885-4219

中纽约办事处

545 Cedar Street, 2nd Floor

Syracuse, NY 13210-2319

(315) 426-3930

Hudson River办事处

10 Ross Circle, Suite 5N

Poughkeepsie, NY 12601

(845) 454-8229

Long Island办事处

998 Crooked Hill Road

Building #45-3

West Brentwood, NY 11717-1087

(631) 761-2886

纽约市办事处

330 Fifth Avenue, 9th Floor

New York, NY 10001-3101

(212) 330-1650

面临危机？

向我们倾诉。

编辑短信“Got5”发送至741741

全国自杀预防生命热线

1-800-273-TALK (8255)

每周7天、每天24小时
有人接听（免费）。

该服务向所有人提供。
所有来电均保密。

TTY号码：

1-800-799-4TTY (4889)

联系OMH



www.facebook.com/nysomh



[@nysomh](http://www.twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



要了解关于本出版物的其他信息，请联系

NYS OMH社区服务外展和
公共教育办公室

44 Holland Avenue

Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (免费)

www.omh.ny.gov



Office of
Mental Health