

抑鬱成因和處理

近日股市波動，不止令一眾股民情緒不穩，血壓更隨股市波動時而洶湧，時而低落，最弊就是遺留下來的情緒低落，更甚誘發抑鬱，所以今次便藉此與大家探討。

成因：在春天好發抑鬱病，不少人不同程度地受到「春季心理煩躁症」的侵襲，其中以中青年居多，主要表現為害怕、厭惡上班、上學，心情異常煩躁，做事效率低下和出現情緒波動等症狀。

從中醫角度分析，進入溫暖的春季後，人體各個臟腑功能處於勃發狀態，陽氣逐漸旺盛，容易造成人體肝火旺盛，若鬱滯不暢，更會出現肝氣鬱結，這樣就會出現心情浮躁、愛發脾氣等症狀。主要表現為心情鬱悶、情緒不寧、煩躁易怒、憂思焦慮、胸悶不舒、失眠多夢、易哭善怒、以及咽喉中如有異物梗阻等各種複雜症狀。相等於現代醫學的神經衰弱、精神病、思覺失調及更年期綜合症的範疇。

導因複雜

從中醫角度，導致抑鬱的原因分別如下：

(一) 肝氣鬱結、失於條達、憂思鬱怒、經久不解、肝失疏泄、氣機不暢則可導致肝鬱，這是鬱症的基本致病機理。氣為血帥，氣滯鬱結則成血瘀、若氣鬱日久、又可化火、形成肝鬱化火之症。(如：暗瘡、濕疹、風團、皮膚過敏、失眠、黃褐斑、月經失調、頭痛、胎動不安、不孕、大便秘結、思維雜亂等。) 氣滯不暢、津液輸布失常，則可凝聚成痰，出現痰氣鬱結之候(如：精神抑鬱、胸中悶塞、咽喉如有物梗阻、神疲易累、精力不足等。)

(二) 憂愁思慮、脾失健運、導致消化不良、氣結滯脾、繼而脾傷食少、營養不均、形成氣血不足、心脾兩虛。(如：心悸膽怯、失眠健忘、食少乏力、手足冰冷、精神恍惚、心神不寧、悲傷欲哭、沒精打彩、神情呆滯等。)

(三) 情志過極、心失所養、所願不遂，以致憂愁悲傷；損傷心神、情緒起伏過極、營養、氣血及陰液暗耗，以致心失所養；或心陰耗傷、心火偏盛、傷及腎水，導致心腎不交；勞心過度、心氣受傷，引起心神不寧、精神惑亂、心跳、頭暈等。

長假期後，對工作或學習的壓力與假期生活的落差，容易引發焦慮及抑鬱症狀。

性格為敏感多疑、多愁善感、好勝心強、性格內向者；工作壓力大的白領、更年期女性、孕婦、產婦或老年人、部分學齡期兒童、剛經歷了負面事件又沒得到及時排解的人群、常年在室內工作者、體質較弱或腦力勞動者。

頭部常遭受撞擊，長遠可增加患抑鬱症及智力提早退化風險。調查發現逾四成退休球員有抑鬱症狀，包括缺乏動力、失去性趣、失眠及焦慮，與一般人的腦部功能比較，前者明顯提早退化，腦部檢查顯示白質區域及部份腦神經，疑因長期撞擊受損。

治療：針刺：太沖、血海與三陰交等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，留針二十分鐘，隔日一次，七次為一療程，除可有效平伏波動的情緒，重拾靚靚心情外，還可一次過調整體內氣血與加強排毒功能，名副其實達到身心舒困的效果。

磁療：夜馴強高斯（負極）磁枕亦可有效將體質鹼性化，從而抑制大腦皮層神經元的異常放電和過極反應，從而將抑鬱與過度興奮的情緒平衡下來。不僅將抑鬱消除，還可有效提高睡眠質素與記憶力。

本草醫藥坊