

## 情緒 vs 情緒病

撰文：全人發展中心心理學家團隊

有情緒並不等於有情緒病，不開心亦不等於有抑鬱症。

情緒是人面對各種事情的一種自然反應，遇到不如意的事，人容易產生負面情緒，如不開心、鬱悶、憤怒等，這是很正常的反應。當事過境遷，情緒便會漸漸平伏下來，回復正常。但是，假如情緒引發強烈和廣泛的徵狀，並持續一段時間，嚴重影響個人的工作和社交生活，令人感到十分困擾，便有可能患上情緒病。請看看以下的實例說明：

一個最近失業的人情緒低落，是正常和可以理解的表現。假如他懂得紓緩情緒，隨著時間過去，便會逐漸回復過來，並積極找尋新工作。可是，假如他一蹶不振，情緒持續低落，並經常感到疲倦和乏力、難以集中精神、經常出現睡眠或食慾失調的情況，甚至產生自殺念頭，他便可能患上抑鬱症。

假如你長時間出現情緒病或抑鬱症的徵狀，應盡快尋求專家協助，接受專業的評估、輔導和治療，重拾正常生活。

Copyright © Since 2005 Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.

Copyright © Since 2005 全人發展中心 版權所有 不得轉載

## ICAN 全方位心理服務

專業諮詢及兒童發展中心：

Professional Consultation & Kids Centre:

電話 Tel: (852) 2881 8192

我能高集團總部及香港培訓中心：

ICAN Group Headquarter and Hong Kong Training Centre:

電話 Tel: (852) 2111 9388 / (852) 2839 8900

香港北角英皇道 338 號華懋交易廣場 2 期 16 樓 1601 至 1603 室

Unit 1601 – 1603, 16/F., Two Chinachem Exchange Square, 338 King's Road, North Point, H.K.

傳真 Fax: (852) 2110 1633

香港九龍長沙灣青山道 538 號半島大廈 28 樓

28/F., Peninsula Tower, 538 Castle Peak Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

傳真 Fax: (852) 2881 0163 / (852) 2890 3121