



解密双相障碍：驯服大脑的“情绪过山车”

◎湘西土家族苗族自治州荣复医院 杨 钊

在我们身体的奇妙“王国”里，大脑无疑是最为复杂且关键的“指挥中心”。它掌控着我们的思维、情感与行为，一旦这个“指挥中心”出现特殊状况，就可能引发一种名为双相障碍的疾病。简单来讲，双相障碍就如同大脑开启了一场不受控制的“情绪过山车”之旅，让患者的情绪在两个极端之间剧烈起伏。

情绪“过山车”：躁狂与抑郁的极端体验

双相障碍患者的情绪，有时会如火箭发射般瞬间冲入“躁狂模式”。在躁狂发作期间，患者仿佛被赋予了超能力。他们精力异常充沛，即便一整天不睡觉，也丝毫不会感到疲惫，就像一台永不停歇的机器。思维更是如脱缰的野马，飞速运转，各种想法一个接着一个不断涌现，仿佛大脑的闸门被彻底打开。说话时，他们的语速变得极快，滔滔不绝，如同机枪扫射一般，让人难以插话。而且，他们会产生一种无所不能的膨胀自信，坚信自己能够轻松搞定世界上所有的难题，仿佛自己是无所不能的超级英雄。在行为上，他们也变得极度活跃，过度参与各种社交活动，或者疯狂购物、盲目投资，全然不顾可能带来的严重后果。

然而，这趟“情绪过山车”并不会一直朝着一个方向行驶。很快，大脑就可能突然切换到“抑郁模式”。此时，患者仿佛从阳光灿烂的天堂瞬间坠入了黑暗的深渊。他们的情绪变得极度低落，对周围的一切都失去了兴趣，整个世界在他们眼中仿佛失去了所有的色彩。食欲全无，睡眠也变得极差，身体就像被注入了沉重的铅块，行动迟缓，总是感觉疲惫不堪。注意力根本无法集中，思维变得迟缓而混乱。他们开始自我否定，觉得自己一无是处，是个彻头彻尾的失败

者，甚至会产生轻生的念头，认为自己在这个世界上没有任何存在的价值。

复杂谜题：双相障碍的成因探究

那么，为什么大脑会出现这样的“情绪大乱斗”呢？这其实是一个极其复杂的问题，目前的研究表明，它是遗传因素、大脑结构和功能异常以及环境因素等多方面共同作用的结果。

遗传因素就像是一把隐藏在大脑中的神秘钥匙。如果家族中有双相障碍的患者，那么个体患病的概率就会相对较高。这似乎意味着遗传密码里带有这个疾病的一些特征，使得个体更容易被触发患病。

大脑的结构和功能同样起着关键作用。大脑中的一些神经递质，如多巴胺、血清素等，就像是传递情绪信号的“快递员”。当它们的数量或者传递路径出现问题时，就可能引起情绪信号的混乱，进而引发双相障碍。

环境因素也不容忽视。长期的压力、重大的生活事件，比如亲人离世、失业等，可能就像压垮骆驼的最后一根稻草，让本就脆弱的大脑在情绪调节上出现更大的漏洞，从而诱发疾病。

情绪特调急救箱：双相障碍的应对策略

尽管双相障碍带来了诸多困

扰，但我们并非毫无办法，下面就为大家介绍应对双相障碍的“情绪特调急救箱”。

药物治疗：在躁狂发作时，医生可能会开出一些稳定情绪的药物，如锂盐等。这些药物就像是在大脑这辆高速行驶的汽车上设置了限速标志，提醒大脑不要过于激动，从而让情绪逐渐平稳下来。而在抑郁发作时，可能会使用一些抗抑郁的药物，就像给情绪低落的自己注入一针“兴奋剂”。

心理治疗：认知行为疗法通过帮助患者识别和改变负面的思维模式和行为习惯，让他们能够更好地应对情绪的起伏。例如，当患者在抑郁发作时，觉得自己是个失败者，治疗师会引导他们看到自己生活中的积极方面，重新建立对自己的信心。人际与社会节律疗法也很关键。由于双相障碍往往和社会生活中的压力有关，这种疗法帮助患者建立稳定的生活节奏，比如保持规律的作息时间、健康的饮食等，同时处理好人际关系中的问题，为情绪的稳定创造良好的外部环境。

自我调节：规律的运动能够促使大脑分泌内啡肽等让人感觉良好的激素，在一定程度上缓解情绪的波动。无论是跑步、游泳还是瑜伽，选择一项自己喜欢的运动，坚持下去，都能对情绪的调节起到积极的作用。放松技巧也不可忽视，像深呼吸、冥想、瑜伽等，能够让患者的内心逐渐平静下来。😊