評估情緒健康（https://wmc.hkfyg.org.hk/emo3/）

引言

情緒病如憂鬱症和焦慮症等，有別於偶然的心情低落，會令患者陷入情緒失衡狀態，影響身心健康和生活功能，需要及早覺察和處理。

學習重點

情緒低落不等如情緒病

生活上有些事會令我們情緒低落，好似為未知的前途感到憂慮、為失去重視的人事物感到悲傷，都屬於正常情緒反應。這些情緒一般會隨著事件過去或想法改變而減退。但是情緒病並非指普通嘅心情低落，而是調節情緒的生理機制失去平衡，難以控制情緒，並且會持續影響身心健康和日常生活。

常見情緒病徵狀

情緒病泛指以情緒困擾為主要特質的病症，當事人的心理和生活功能同時出現障礙，常見包括抑鬱症、躁鬱症和焦慮症等，每種病症的特徵都不同。

抑鬱症患者對日常生活失去興趣和動力，覺得無法快樂起來，胃口和睡眠質量受影響，出現自我傷害的念頭甚至行動。

焦慮症可細分為廣泛性焦慮症、分離焦慮症、社交焦慮症與特殊焦慮症。一般人可能因為面對壓力或危險而焦慮，在事情過去後便會平復心情。但焦慮症患者的恐慌程度則與事件的刺激程度不符，無法控制身心反應，在焦慮感強烈時或會呼吸困難、窒息、全身顫抖，甚至因過分擔憂而不敢外出等。

接受專業診治

需要留意的是，出現部分徵狀不等如患上情緒病，切勿自行判斷。如果懷疑自己身心狀態有問題，最好及早尋求專業人士的意見，例如社工、輔導員、臨床心理學家和精神科醫生，了解有沒有需要接受進一步的評估治癒。