

抑鬱症：TMS 配合心理治療

2008年腦磁激療法(TMS)獲得美國FDA批准用於治療抑鬱症，特別針對藥物無法治療的抑鬱症病人。

2017年，FDA亦批准了TMS應用於治療強迫症。

TMS原理是透過刺激大腦神經細胞，重置神經網絡，改變神經細胞活躍程度和功能，就好像重置電腦一樣。

例如，TMS利用10Hz磁性脈衝，刺激大腦前額葉位置，從而提升和穩定神經細胞的活躍程度，改善抑鬱症病人生活動力和整體精神狀態。

另一方面，人們常說「心病還需心藥醫」，有效的心理治療可以幫助病人改善情緒，同時透過調整他們的思想信念，帶來行為上的改變，走出抑鬱狀態。

2021年，美國一項研究顯示，TMS結合心理治療可以大幅提升抑鬱症的治療效率高達85%，而且沒有任何副作用。

抑鬱症病人來到診所，需要做一個詳細評估，了解他當下的問題和背景因素，例如家庭環境、工作壓力，又或者一些家族遺傳資料。亦需要確認病人對治療的期望，從而一起制定治療方案。對於抑鬱症治療方案，可以包

括3部分：

一、TMS腦磁激治療，有效重置我們大腦這個硬件。

二、心理治療，幫助病人認清思想、情緒和行為之間關係，調整大腦的軟件。

三、營養補充品，可以幫助改善情緒，例如褪黑色素可以幫助入睡，益生菌可以幫助提升血清素水平，維他命B能有效改善精神狀態。隨着療程進展，就需要和病人一起探討逐漸減少對藥物的依賴。

抑鬱症除了單純藥物之外還有很多治療方案，特別是對於一些藥物無效，或者受藥物副作用困擾的朋友，TMS配合心理治療可以是一個非常有效的治療方案。

作者為腦神經心理學專家

www.drsamng.com