

擊退抑鬱的最後堡壘

抑鬱症是現代社會常見的健康問題。根據調查發現，每4位香港人中，就有1位可能正在面對抑鬱症。患者因持續的抑鬱情緒及負面想法，嚴重影響日常生活和工作表現。

抑鬱症影響絕對不可忽視。輕度抑鬱症可通過改變生活習慣，如增加運動、規律睡眠和健康飲食等而得以紓緩。有時候，自我反思和領悟，與信任的朋友傾訴，都可釋放壓力，逐漸走出抑鬱。

然而，對於中度及嚴重抑鬱症，單靠這些方法往往難以達到理想效果。患者通常需要藥物、心理治療或行為治療配

合，才能有效控制病情。

新穎TMS療法

中度及嚴重抑鬱症症狀通常較持久及嚴重，患者需要一段較長時間進行治療。在這個過程中，大腦中的神經網絡(Neural Pathway)，會因長期負面情緒，而出現結構性改變，這使得治療難度增加，並且康復後的復發率偏高。

針對這些病患人士，腦磁激治療方法(TMS)是一個相對新穎，而且有效的治療選擇。

TMS通過在大腦中傳遞磁性脈衝，刺

激大腦特定區域的神經活動，從而有效地調節神經網絡的架構和功能。這種非侵入性治療方法，對於中度及嚴重抑鬱症患者特別有效，尤其適合那些對傳統藥物治療無效或者產生副作用的患者。

許多臨床研究顯示，TMS治療能重整大腦神經網絡結構，有效幫助患者重新建立正常的大腦功能，改善抑鬱症狀，同時降低復發率。如果你或你的朋友正在受抑鬱症或復發情況困擾，不妨考慮TMS這一項治療方案。

抑鬱症並不可怕，最重要是尋找合適治療方法，積極面對問題，便能重新獲得健康心靈和幸福生活。

作者為美國心理學會會員、
執業臨床心理學及腦神經心理學專家

www.drsamng.com