

什么是精神病？

精神病这个词用于描述影响心智的病症，它使心智脱离了与现实的一些联系。当某人以这种方式染病时，被称作精神病发作。

精神病最有可能发生在年轻成年人身上，并相当常见。大约每100名年轻人中就有3人将经受到一次精神病发作 – 使得精神病在年轻人中比糖尿病更常见。大部分人都从这种经历中完全复原。

就如同任何其它可被治疗的疾病一样。精神病可能发生在任何人身上。

其症状是什么？

精神病能导致情绪和思维的变化并产生异常想法，使得难于理解这个人在想什么。

为了试图理解精神病的体验，将一些比较具有特征性的症状进行归类是有帮助的。

思维混乱

日常思维变得混乱或者无法进行正常思维。所说的句子难以理解或没有意义。患者可能难以集中注意力、难以进行对话或者难以记住事情。思维似乎加快了或者减慢了。

错误信念

一个正在经历精神病发作的人常常持有错误信念，称作妄想。他们对这种妄想是如此相信以致最合乎逻辑的理由也不能改变他们的想法。比如说，他们可能根据他们住房外面汽车的泊车方式而确信他们正在被警察监视。

幻觉

精神病人能看到、听到、感到、闻到或尝到实际上没有的东西。比如，他们可能听到别的人听不到的声音，或者看到不在那儿的东西。他们尝或闻东西时可能会觉得这些东西是坏的或者甚至是被下了毒。

感觉的改变

他们的感觉可能会没有明显的理由而发生变化。他们可能会感到奇怪、与外部世界脱离并且所有事物都在缓慢运动。

情绪摆动是常见的，他们可能会感到异常的兴奋或沮丧。他们的情感似乎受到了抑制...他们的感觉不如以前了，或者对他们周围的人所显示出的情感少了。

行为的改变

精神病人的行为方式与平常不同。他们可能极度活跃，或者迟钝而整天坐着。他们可能会不合时地发笑或者没有明显理由就发怒或者烦恼。常常，行为的改变与上面已经描述的症状是相关的。比如，相信自己处于危险的人可能会叫警察。相信 he 自己是耶稣基督的人可能会整天在街上布道。他们可能会停止吃饭因为他们担心食品有毒，或者由于害怕某个东西而无法睡觉。

症状随不同的人而变化也可能随时间而变化。

什么是精神病首次发作？

精神病首次发作就是指一个人第一次经历精神病症状或者精神病发作。正在经历精神病首次发作的人可能不理解正在发生的事。其症状可能会让人高度烦恼并且完全不熟悉，使此人感到困惑和痛苦。而这种痛苦又被社会中仍在流行的有关精神病的负面传说和成见所加剧。

精神病发作有三个阶段。每个阶段的长度因人而异。

阶段1：前驱症状期

早期病症模糊不清并几乎觉察不到。某些人在描述他们的感觉、思维和认知时的方式可能会改变。

阶段2：急性期

经受明显的精神病症状，比如幻觉、妄想或者思维混乱。

阶段3：恢复期

精神病是能够治疗的，而且大部分病人都痊愈了。痊愈的模式因人而异。

人们从精神病首次发作中复原，而很多人再也没有经历另一次精神病发作。

精神病有哪些类别？

每个精神病人的体验都不同，因此在精神病早期就给它贴上一个特定的名称或标签并非总是有益的。

不过，当一个人得了精神病时，常常会被诊断为某种特定的精神病。诊断的意思是通过一个人的症状来确定一种疾病，而这种诊断将依赖于是什么引起了这种疾病以及这些症状持续多长时间。当一个人是第一次经受精神病发作时，尤其难以诊断出精神病的确切类型，因为决定这种类别的很多因素尚不清楚。但是，熟悉你可能听说过的一些类别是有益的。

药物诱发的精神病

服用或停止服用酒和药品可能与精神病症状的出现相关联。有时随着这些物质的效果渐渐消失，这些症状会迅速减退。而在另外的情况下，这种疾病可能会持续更长时间，但却是以药物诱发的精神病开始的。

器质性精神病

有时，可能会因脑部受伤或身体疾病破坏大脑机能而产生精神病症状，比如脑炎、艾滋病或者某种肿瘤。常常会出现其它症状，比如出现记忆问题或精神错乱。

短暂反应性精神病

一个人在面临其生活中的某种主要压力时比如亲人去世或者生活环境改变所突然出现的精神病症状。症状可能会严重，但是此人会在仅仅几天内迅速复原。

妄想症

其主要问题是坚决相信不真实的事情。

精神分裂症

精神分裂症是指行为的改变或者症状已经一直持续了至少六个月的一种精神病。其症状和持续时间因人而异。与以前的看法相反，许多有精神分裂症的人过着幸福充实的生活，许多人获得了完全的康复。

类精神分裂性病征

这种病症和精神分裂症类似，只是症状的持续时间少于六个月。

两极（躁郁）症

两极症精神病是更为常见的情绪障碍症的一种，其情绪特征为极度高亢（躁）或低落（郁）。当出现精神病症状时，其趋向于适应患者的情绪。比如，对于抑郁的人来说，可能会听到有声音在向他们诉说他们应该自杀。而对于平常表现为兴奋或幸福的人来说，他们可能会相信，他们是特殊的，并且能表演惊人的技艺。

情感性精神分裂症

当一个人同时或者相继患有情绪障碍（比如抑郁或躁狂）和精神病时，其被诊断为这种病症。也就是说，其症状不是典型的情绪障碍或者精神分裂症。

精神病性抑郁症

这是一种混合有精神病症状的严重抑郁，但在发病期间的任何时候均没有躁狂期或高亢期发生。这点将它与两极症区别开来。

是什么引起了精神病？

关于什么引起了精神病，已经提出了许多理论，但是仍有许多研究有待进行。

有迹象显示，精神病是由一些生物因素组合引起的，但对其了解还很初步，这些因素导致了易于在青春期或成年早期经受精神病症状。常常是在因应压力、滥用药物或社会变化时，这些症状发生在这些人身上。某些因素在某个人身上可能比在另一个人身上更为重要。

对于首次发作的精神病，其原因尤其不清楚。所以，有必要对患者进行彻底检查以排除已知的医学原因从而尽可能清楚地作出诊断。这通常涉及到医学测试，以及和精神卫生专家的详细面谈。精神病有很多形式。过程和结果因人而异。

进一步的信息

其它资料单为：

- 精神病人的复原 - 2号资料单
- 及早获取帮助 - 3号资料单
- 我如何帮助精神病人？ - 4号资料单

可从以下地址获得：

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
(安大略精神病早期干预工作小组)

www.earlypsychosis.com

(Title: What is Psychosis?)

精神病人的复原

有时，有精神病症状的人不愿意求医。也许他们认为并没有什么不对，或者希望这些症状不需要帮助会自行消失。他们可能对实际治疗有疑虑或者担心人们会怎么想。

对精神病理理解的加深已经导致了新的药物和治疗方法的不断开发。患有精神病症状的人有可能在家里接受治疗，并通常定期在一个当地的精神卫生诊所就诊。可以安排当地的精神卫生服务机构到家里服务，如果需要住院的话，通常只是短期的。

精神病和其它疾病一样是可以治疗的。大部分人都能良好复原。

治疗将涉及到什么？

治疗的第一个阶段涉及到评估。这意味着和一位精神卫生专家进行一系列的面谈，比如精神病医师、临床心理学家或者社区精神病护士。这位专家将花时间认识此人，以及与其亲人和朋友进行交谈。有可能安排血液化验和X-光检查以便排除是由某种身体上的原因引起了这些症状。对任何一个有关人员来说，这都是一个令人恐惧和疑惑的时候，需要很多的鼓励和耐性。尽可能建立一种良好的信任关系是重要的。

从该精神病人、其家庭和朋友中所获得的信息连同测试结果，将会提供关于所患精神病类型、原因、该患者如何能最好地得到帮助的一些看法。

有时，精神病症状很快就消失了，他们立即恢复了正常生活。其他人则花了几个星期或者甚至几个月来恢复。如同生了任何病之后，他们可能想花一些时间进行康复或者他们可能希望选择各种不同的方法。最佳治疗方法决定于诸如个人偏爱、这些症状有多严重、已经持续了多长时间以及什么是其表面原因等因素。

药物治疗

药物治疗可能是一种关键的精神病治疗方法。和其它治疗方式一起，它在精神病发作的恢复以及预防进一步发作方面扮演了一个主要角色。有许多不同类别的药物治疗，它们在消减这些精神病症状以及由这些症状引起的焦虑和痛苦方面非常有效。药物治疗以小剂量开始，具体的服用剂量和时间通过医生来决定。药物治疗将受到监控，如果出现副作用，可

能会改变药物治疗的类型或服用剂量。这对于消除令人痛苦的副作用是关键，因为这些副作用可能会导致患者不愿意接受这种对其康复不可或缺的药物。

咨询和心理疗法

让某人交谈是治疗的一个重要部分。具体方法可以根据不同的人及其精神病发作的不同阶段而变化。患有急性精神病症状的人可能就想知道，有人了解他们的体验并能让他们相信他们将会复原。随着不断的恢复，他们可能会问“为什么是我？”并学习实用的方法来预防进一步的发作，比如压力的处理以及对警告性征兆的早期识别。咨询或治疗可以在个人或小组的基础上进行。

实用性帮助

治疗也可能涉及到日常事务的帮助，比如回到学校或工作中去、安排食宿或者获得资金。

什么时候应考虑住院？

只要能从精神卫生专业人员中获得定期和熟练的支持，大部分精神病人都可以在家里治疗而得到亲人或朋友的支持。如果可能的话，首次发作的病人应当在家里治疗，以减少该年轻人的痛苦和混乱。

家中的护理可以由你们社区的精神卫生服务机构提供。危象评估和治疗（CAT）服务为患者及其家庭提供24小时强化护理，它通常是社区精神卫生服务机构的一部分。

但是有时候，在继续进行家中治疗之前住院一段时间是有好处的。住院能使症状得到更加充分的观察，能有助于研究病情，并有助于开始治疗。有时候患者要求住院，这样他们就能得到休息并感到安全。

在更为常见的情况下，住院目前是为那些对患者本人或其他人造成危险的精神病患者而保留。比如，该病人可能正在严肃地考虑自杀。在这种情形下，住院就能继续得到评估和治疗并确保病人的安全。

某些情况下，需要违背病人的意愿或者在非自愿基础上安排其入院，至少是在一开始的时候。不过，会尽快恢复在家中治疗。

病人如何投入进去？

我们鼓励早期精神病人积极投入到他们自己的治疗之中。他们需要了解精神病、了解恢复过程、以及了解他们可以做什么来加快和巩固其恢复过程。有时候，会有一些次要的问题要处理，比如如何赶上所错过的学业或工作，如何排解与此经历有关的沮丧和压力等情绪。对病人来说知道他们的权利是重要的，如果有什么事不清楚就提问。

复原情况怎么样？

精神病复原的模式因人而异。有些病人几乎不需要多少医疗介入就能复原。其他人则可能从较长期的支持中受益。

从第一次发作中复原通常需要若干个月。如果症状继续或复发，恢复过程可能会延长。有些病人在病情真正平息下来之前可能会经受持续多个月或者甚至多年的困难时期。重要的是记住，精神病是可以治疗的。

大部分病人从精神病中复原而过着令人满意并富于成果的生活。

进一步的信息

其它资料单为：

- 什么是精神病？ - 1号资料单
- 及早获取帮助 - 3号资料单
- 我如何帮助精神病人？ - 4号资料单

可从以下地址获得：

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
(安大略精神病早期干预工作小组)

www.earlypsychosis.com

(Title: Recovering From Psychosis)

及早获取帮助

及早获取帮助涉及到尽早识别精神病并找到合适的专家治疗。

不要耽搁

第一次经受精神病发作可能特别让人慌乱和受到伤害。病人行为的变化导致担忧和痛苦，因为没有人真正理解正在发生什么。

缺乏认识经常导致耽误寻求帮助。这些可以治疗的疾病因而未被认识到也未得到治疗。

即使到了寻求帮助时，在作出正确的诊断之前还可能发生进一步的耽搁，因为可能会难以识别这些病症。

为什么及早获取帮助是重要的？

在开始治疗首次发作的精神病之前，常常会有长时间的耽搁。疾病未得到治疗的时间越长，对于一个病人的家庭、朋友、学习和工作所造成的破坏越大。

他们对自己的感觉方式可能会受到影响，特别是当治疗被延长时。也可能发生或加剧其它问题，比如失业、抑郁、物质滥用、违反法律以及使自己受伤等问题可能会发生或加剧。此外，耽搁治疗可能会导致复原变慢以及无法彻底复原。

并不一定造成破坏。如果精神病被及早发现，很多问题就能防止。

什么是早期迹象？

在发展出明显的精神病症状之前，通常病人会发生一些变化。这些变化称作早期迹象，而在发生精神病之前的这个阶段则称作前驱症状期。早期迹象模糊不清几乎无法觉察。重要的是要看看这些变化是否更严重了或者只是没有消失。

早期迹象因人而异。在前驱症状期，一些病人描述他们的感情、思想和认知的方式可能会有变化。但是，他们还未开始经受到明显的精神病症状，比如幻觉、妄想或思维混乱。

早期迹象

病人可能会变得

- 多疑
- 抑郁
- 焦虑
- 紧张
- 急躁
- 发怒

病人可能会经受

- 情绪摆动
- 睡眠障碍
- 食欲变化
- 失去活力或动力
- 难以集中注意力或记忆困难

病人可能会感到

- 他们的思维加快或减慢了
- 事情以某种方式变得不一样了
- 他们周围的事似乎改变了
- 通常家庭和朋友是最早注意到这些变化的人

以下事情可能会被家庭和朋友注意到

- 一个人的行为改变了
- 一个人的学业或工作退步了
- 一个人变得更加离群或孤僻了
- 一个人对社交不再有兴趣
- 一个人变得不如以前活跃了

家庭经常感觉到什么事不是很对劲，虽然他们并不知道到底是什么问题。

这些行为可能是对有压力的事件，比如在学校或工作单位发生争吵或者关系出现了问题，等的一种短暂反应。另一方

面，它们也可能是某种正在发展中的精神病早期迹象。检查这些行为是重要的。

第一步

当这些前驱期或精神病症状出现时，让这年轻人得到帮助是重要的。一开始可以去看当地医生、社区卫生中心或社区精神卫生服务处。也可以去找学校咨商辅导员。

记住这些行为改变不一定是早期迹象，但是把它们搞清楚是一个不错的想法。如果正在发展某种精神病症，那么此年轻人越快得到帮助越好。

精神病越早被识别出来以及越早得到治疗，那么其前景就越光明。

进一步的信息

其它资料单为：

- 什么是精神病？ - 1号资料单
- 精神病人的复原 - 2号资料单
- 我如何帮助精神病人？ - 4号资料单

可从以下地址获得：

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
(安大略精神病早期干预工作小组)

www.earlypsychosis.com

(Title: Getting Help Early)

我如何帮助精神病人？

得知某位与你亲近的人正在经受精神病，你可能会非常痛苦。你可能会感到震惊、困惑、不知所措和内疚。你的感觉并没有对或错的问题。

认识到这个问题可能已经是困难的了，因为很容易将早期精神病错当成年轻人正常的起伏。你有许多问题，但可能不知道下一步该怎么做。你想给予帮助，但不确信该如何帮。

我能从哪里得到帮助？

去了解从哪里得到帮助可能会非常令人困惑。家庭、伙伴或朋友会有很多原因发现难以决定去寻求得到帮助。正在经受精神病发作的病人可能不想得到帮助或者甚至不愿承认他们有病。独自处理一名正处于精神病状态的病人有可能会极其困难。

病人需要得到帮助来查明到底发生了什么以及需要什么类型的治疗。家庭、伙伴或朋友也需要得到帮助使他们能够理解所发生的事以及了解如何参与到病人的评估、治疗和复原过程中。

一开始可以去看当地医生、社区卫生中心或精神卫生服务处。他们会告诉你下一步该做什么以及在哪里能够得到治疗。一开始，你最大的担心将是了解发生了什么以及获得恰当的帮助。

如果获得建议或帮助有困难，或者感到毫无进展，你可能需要到处看看。与你当地的医生谈谈有关精神病的可能性，或者与倡导和支持性机构联系，比如精神分裂症联谊会（Schizophrenia Fellowship）或者精神病人亲朋协会（ARAFEMI）。

在治疗期间我如何帮助？

一旦你找到了在对付精神病方面有丰富经验的专业人员或者服务机构，你可能会发现按以下建议做是有益的：

- 尽量认为你自己和专家拥有一个共同目标，即帮助精神病人以及致力于复原。你和治疗人员或队伍之间就如同有伙伴关系。
- 了解还有谁在这支治疗队伍中 – 询问他们的名字和联系方式。具体询问其职员有关他们现在的任务及其将来的

任务。询问谁是最合适的联系人并把所有这些信息记录下来。

- 要求与这支治疗队伍的关键人员会面并准备一组问题带上。会面时，你尽管把答案记录下来。
- 要求定期会面并预约下一次会面的时间。询问具体信息。如果你不理解他们所讲的，那就说出来并要求更清晰的解释。
- 询问你能从哪里获得其它信息。比如，有你可以参加的特定学习班吗？或者有任何可供阅读的材料吗？

我应当和病人保持什么样的关系？

如果你在他人患精神病或行为古怪之时和他们在一起，你可能会感到害怕或失望。重要的是记住，他们仍然是你的儿子、女儿、兄弟、姐妹、妻子、丈夫、伙伴或朋友。病人是很难保持和往常一样的。

常常，家庭和伙伴询问他们应该怎么做以及怎么和一个精神病人交谈。没有固定的规则，但是一些一般性的指南可能会有帮助。

做你自己。

获取信息并理解，病人由于精神病症状其行为和谈话可能不一样。

要理解到，精神病症状会对每个人产生压力，所以你可能会有一系列的情绪 – 震惊、害怕、悲伤、愤怒、失望、绝望。

与其他人交谈会帮助你应对这些情绪。要相信病人会复原 – 即使这需要时间。要有耐心。

当病人处于急性期时，他们可能像小孩一样。有时，他们需要在安全舒适的环境中，而有时他们需要别人帮助拿主意。

当他们生病时如果对你说了一些伤人的话，尽量不要把它当作是对你个人的。

当病人有急性精神病症状时，他们可能会对他们的信念和想法很固执。不要和他们长时间争论，而是要注意倾听以了解他们目前的实际情况 – 要

表现出认同感，并为了以后参考，在他们情况改善时再与他们讨论。

照顾好你自己。在关心、爱护和不让你自己累垮之间要找到一个平衡点。

我能怎样帮助恢复？

在复原过程中，家庭、伙伴和朋友是非常重要的。当病人正从精神病发作中恢复时，你可以提供爱心、稳定感、理解和信心，同时在实际性问题上也可以帮助他们。

但是，你自己也可能需要时间来恢复和适应所发生的一切。了解一些你可能经历的阶段可能会对你有帮助。

常见阶段

家庭和朋友常常会经历以下阶段：

1. 一开始，当你得知发生了严重事情、你的家庭成员或朋友得病时，你可能会陷入恐慌。这时候你可能会感到非常焦虑、担忧和害怕。
2. 当有些事明显不是很对劲时，你开始寻求帮助。这可能也是你适应这个事实之时，即你的家庭成员或朋友得病了而且这种状况也不可能置之不理而自行消失。
3. 当你寻求帮助时，你可能会会有很多问题和担忧 – 发生了什么？什么是精神病？怎么引起的？这会复发吗？怎么治疗？我们怎样给予帮助？我们怎么告诉别人？我们家庭成员或朋友会理解为什么需要帮助吗？我们应该更早一些获得帮助吗？此时，你会有各种各样的情绪和反应。你的任何感觉都是合理的。
4. 当病人开始恢复并出现改善的迹象时，你可能会感到非常的宽慰和快乐。这时候，你可能也开始更多地了解这种病症并开始对未来抱有更大的希望。
5. 当进一步恢复时，你可能发现你的焦虑、问题、担忧又开始增加了，因为你的家庭成员、伙伴或朋友开始重新回到家庭和社区中。常常，家庭成员会发现他们正在注意其复发迹象或者奇怪的行为。你可能会有给予保护和忧虑的感觉，希望患者尽快康复，而且希望不会做任何可能导致复发的事。在独立性和关心之间做到平衡可能会有困难。
6. 当恢复继续时，每个有关的人都会逐步调整适应。你对正在进行的恢复以及你的生活有些恢复正常感到宽慰。你和病人交谈了精神病、以前大家对此病的看法以及将来如何互相帮助。记住，家庭、伙伴和朋友也需要一段时期恢复，也需

Simplified Chinese

要时间理解和接受所发生的事。不要把事情保密 – 要与其他人交谈，无论他们是家庭成员、朋友或专业人员，都能很有帮助。

进一步的阅读材料

关于精神病及其治疗和恢复有许多东西需要了解。你可能会发现下面一些材料有用。

Alexander, K. (1991), Understanding and coping with Schizophrenia. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1993) (Alexander, K. (1991), 理解并应对精神分裂症. 维多利亚精神分裂症联谊会 (1993))

Something is not quite right. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1994) Psychosis - What is it? Watkins, J. (1992), Psychosis and Schizophrenia. (有些事不太对劲. 维多利亚精神分裂症联谊会 (1994) 精神病 – 它是什么? Watkins, J. (1992), 精神病和精神分裂症.)

上面的出版物可以从维多利亚精神分裂症联谊会 (Schizophrenia Fellowship of Victoria) 获得。

ARAFEMI Victoria (1991), Mood swings and Mental Health (ARAFEMI Victoria (1991), 情绪摆动和精神卫生)

以上小册子可从ARAFEMI获得。每个州都有自助组织，它们可能会对家庭很有帮助。这些组织包括：

Schizophrenia Fellowship (精神分裂症联谊会)

为亲属提供信息、教育和支持，以及为精神病人提供膳宿和康复服务计划。

ARAFEMI (精神病人亲朋协会)

为精神障碍病人提供支援小组，以及为情绪和精神障碍病人的亲属和朋友提供小组。

进一步的信息

其它资料单为：

- 什么是精神病？ - 1号资料单
- 精神病人的复原 – 2号资料单
- 及早获取帮助 - 3号资料单

可从以下地址获得：

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis

(安大略精神病早期干预工作小组)

www.earlypsychosis.com

(Title: How Can I Help Someone With Psychosis?)