

什麼是精神病？

精神病這個詞用於描述影響心智的病症，它使心智脫離了與現實的一些聯繫。當某人以這種方式染病時，被稱作精神病發作。

精神病最有可能發生在年輕成年人身上，並相當常見。大約每100名年輕人中就有3人將經受到一次精神病發作 – 使得精神病在年輕人中比糖尿病更常見。大部分人都從這種經歷中完全復原。

就如同任何其他可被治療的疾病一樣。精神病可能發生在任何人身上。

其症狀是什麼？

精神病能導致情緒和思維的變化並產生異常想法，使得難於理解這個人在想什麼。

為了試圖理解精神病的體驗，將一些比較具有特徵性的症狀進行歸類是有幫助的。

思維混亂

日常思維變得混亂或者無法進行正常思維。所說句子難以理解或沒有意義。患者可能難以集中注意力、難以進行對話或者難以記住事情。思維似乎加快了或者減慢了。

錯誤信念

一個正在經歷精神病發作的人常常持有錯誤信念，稱作妄想。他們對這種妄想是如此相信以致最合乎邏輯的理由也不能改變他們的想法。比如說，他們可能根據他們住房外面汽車的泊車方式而確信他們正在被警察監視。

幻覺

精神病人能看到、聽到、感到、聞到或嘗到實際上沒有的東西。比如，他們可能聽到別的人聽不到的聲音，或者看到不在那兒的東西。他們嘗或聞東西時可能會覺得這些東西是壞的或者甚至是被下了毒。

感覺的改變

他們的感覺可能會沒有明顯的理由而發生變化。他們可能會感到奇怪、與外部世界脫離並且所有事物都在緩慢運動。情

緒擺動是常見的，他們可能會感到異常的興奮或沮喪。他們的情感似乎受到了抑制...他們的感覺不如以前了，或者對他們周圍的人所顯示出的情感少了。

行為的改變

精神病人的行為方式與平常不同。他們可能極度活躍，或者遲鈍而整天坐著。他們可能會不合時地發笑或者沒有明顯理由就發怒或者煩惱。常常，行為的改變與上面已經描述的症狀是相關的。比如，相信自己處於危險的人可能會叫警察。相信 he 自己是耶穌基督的人可能會整天在街上佈道。他們可能會停止吃飯因為他們擔心食品有毒，或者由於害怕某個東西而無法睡覺。

症狀隨不同的人而變化也可能隨時間而變化。

什麼是精神病首次發作？

精神病首次發作就是指一個人第一次經歷精神病症狀或者精神病發作。正在經歷精神病首次發作的人可能不理解正在發生的事。其症狀可能會讓人高度煩惱並且完全不熟悉，使此人感到困惑和痛苦。而這種痛苦又被社會中仍在流行的有關精神病的負面傳說和成見所加劇。

精神病發作有三個階段。每個階段的長度因人而異。

階段1：前驅症狀期

早期病症模糊不清並幾乎覺察不到。某些人在描述他們的感覺、思維和認知時的方式可能會改變。

階段2：急性期

經受明顯的精神病症狀，比如幻覺、妄想或者思維混亂。

階段3：恢復期

精神病是能夠治療的，而且大部分病人都痊愈了。痊愈的模式因人而異。

人們從精神病首次發作中復原，而很多人再也沒有經歷另一次精神病發作。

精神病有哪些類別？

每個精神病人的體驗都不同，因此在精神病早期就給其貼上一個特定的名稱或標籤並非總是有益的。

不過，當一個人得了精神病時，常常會被診斷為某種特定的精神病。診斷的意思是通過一個人的症狀來確定一種疾病，而這種診斷將依賴於是什麼引起了這種疾病以及這些症狀持續多長時間。當一個人是第一次經受精神病發作時，尤其難以診斷出精神病的確切類型，因為決定這種類別的很多因素尚不清楚。但是，熟悉你可能聽說過的一些類別是有益的。

藥物誘發的精神病

服用或停止服用酒和藥品可能與精神病症狀的出現相關聯。有時隨著這些物質的效果漸漸消失，這些症狀會迅速減退。而在另外的情況下，這種疾病可能會持續更長時間，但卻是以藥物誘發的精神病開始的。

器質性精神病

有時，可能會因腦部受傷或身體疾病破壞大腦機能而產生精神病症狀，比如腦炎、艾滋病或者某種腫瘤。常常會出現其他症狀，比如出現記憶問題或精神錯亂。

短暫反應性精神病

一個人在面臨其生活中的某種主要壓力時比如親人去世或者生活環境改變所突然出現的精神病症狀。症狀可能會嚴重，但是此人會在僅僅幾天內迅速復原。

妄想症

其主要問題是堅決相信不真實的事情。

精神分裂症

精神分裂症是指行為的改變或者症狀已經一直持續了至少六個月的一種精神病。其症狀和持續時間因人而異。與以前的看法相反，許多有精神分裂症的人過著幸福充實的生活，許多人獲得了完全的康復。

類精神分裂性病

這種病症和精神分裂症類似，只是症狀的持續時間少於六個月。

兩極（躁鬱）症

兩極症精神病是更為常見的情緒障礙症的一種，其情緒特徵為極度高亢（躁）或低落（鬱）。當出現精神病症狀時，其趨向於適應患者的情緒。比如，對於抑鬱的人來說，可能會聽到有聲音在向他們訴說他們應該自殺。而對於平常表現為興奮或幸福的人來說，他們可能會相信，他們是特殊的，並且能表演驚人的技藝。

情感性精神分裂症

當一個人同時或者相繼患有情緒障礙（比如抑鬱或躁狂）和精神病時，其被診斷為這種病症。也就是說，其症狀不是典型的情緒障礙或者精神分裂症。

精神病性抑鬱症

這是一種混合有精神病症狀的嚴重抑鬱，但在發病期間的任何時候均沒有躁狂期或高亢期發生。這點將它與兩極症區別開來。

是什麼引起了精神病？

關於什麼引起了精神病，已經提出了許多理論，但是仍有許多研究有待進行。

有迹象顯示，精神病是由一些生物因素組合引起的，但對其瞭解還很初步，這些因素導致了易於在青春期或成年早期經受精神病症狀。常常是在因應壓力、濫用藥物或社會變化時，這些症狀發生在這些人身上。某些因素在某個人身上可能比在另一個人身上更為重要。

對於首次發作的精神病，其原因尤其不清楚。所以，有必要對患者進行徹底檢查以排除已知的醫學原因從而盡可能清楚地作出診斷。這通常涉及到醫學測試，以及和精神衛生專家的詳細面談。精神病有很多形式。過程和結果因人而異。

進一步的資訊

其他資料單為：

- 精神病人的復原 – 2號資料單
- 及早獲取幫助 - 3號資料單
- 我如何幫助精神病人？ – 4號資料單

可從以下地址獲得：

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
(安大略精神病早期干預工作小組)

www.earlypsychosis.com

(Title: What is Psychosis?)

精神病人的復原

有時，有精神病症狀的人不願意求醫。也許他們認為並沒有什麼不對，或者希望這些症狀不需要幫助會自行消失。他們可能對實際治療有疑慮或者擔心人們會怎麼想。

對精神病理理解的加深已經導致了新的藥物和治療方法的不斷開發。患有精神病症狀的人有可能在家裏接受治療，並通常定期在一個當地的精神衛生診所就診。可以安排當地的精神衛生服務機構到家裏服務，如果需要住院的話，通常只是短期的。

精神病和其他疾病一樣是可以治療的。大部分人都能良好復原。

治療將涉及到什麼？

治療的第一個階段涉及到評估。這意味著和一位精神衛生專家進行一系列的面談，比如精神病醫師、臨床心理學家或者社區精神病護士。這位專家將花時間認識此人，以及與其親人和朋友進行交談。有可能安排血液化驗和X-光檢查以便排除是由某種身體上的原因引起了這些症狀。對任何一個有關人員來說，這都是一個令人恐懼和疑惑的時候，需要很多的鼓勵和耐性。盡可能建立一種良好的信任關係是重要的。

從該精神病人、其家庭和朋友中所獲得的資訊連同測試結果，將會提供關於所患精神病類型、原因、該患者如何能最好地得到幫助的一些看法。

有時，精神病症狀很快就消失了，他們立即恢復了正常生活。其他人則花了幾個星期或者甚至幾個月來恢復。如同生了任何病之後，他們可能想花一些時間進行康復或者他們可能希望選擇各種不同的方法。最佳治療方法決定于諸如個人偏愛、這些症狀有多嚴重、已經持續了多長時間以及什麼是其表面原因等因素。

藥物治療

藥物治療可能是一種關鍵的精神病治療方法。和其他治療方式一起，它在精神病發作的恢復以及預防進一步發作方面扮演了一個主要角色。有許多不同類別的藥物治療，它們在消滅這些精神病症狀以及由這些症狀引起的焦慮和痛苦方面非常有效。藥物治療以小劑量開始，具體的服用劑量和時間通過醫生來決定。藥物治療將受到監控，如果出現副作用，可

能會改變藥物治療的類型或服用劑量。這對於消除令人痛苦的副作用是關鍵的，因為這些副作用可能會導致患者不願意接受這種對其康復不可或缺的藥物治療。

諮詢和心理療法

讓某人交談是治療的一個重要部分。具體方法可以根據不同的人及其精神病發作的不同階段而變化。患有急性精神病症狀的人可能就想知道，有人瞭解他們的體驗並能讓他們相信他們將會復原。隨著不斷的恢復，他們可能會問“為什麼是我？”並學習實用的方法來預防進一步的發作，比如壓力的處理以及對警告性徵兆的早期識別。諮詢或治療可以在個人或小組的基礎上進行。

實用性幫助

治療也可能涉及到日常事務的幫助，比如回到學校或工作中去、安排食宿或者獲得資金。

什麼時候應考慮住院？

只要能從精神衛生專業人員中獲得定期和熟練的支援，大部分精神病人都可以在家裏治療而得到親人或朋友的支援。如果可能的話，首次發作的病人應當在家裏治療，以減少該年輕人的痛苦和混亂。

家中的護理可以由你們社區的精神衛生服務機構提供。危象評估和治療（CAT）服務為患者及其家庭提供24小時強化護理，它通常是社區精神衛生服務機構的一部分。

但是有時候，在繼續進行家中治療之前住院一段時間是有好處的。住院能使症狀得到更加充分的觀察，能有助於研究病情，並有助於開始治療。有時候患者要求住院，這樣他們就能得到休息並感到安全。

在更為常見的情況下，住院目前是為那些對患者本人或其他人造成危險的精神病患者而保留。比如，該病人可能正在嚴肅地考慮自殺。在這種情形下，住院就能繼續得到評估和治療並確保病人的安全。

某些情況下，需要違背病人的意願或者在非自願基礎上安排其入院，至少是在一開始的時候。不過，會儘快恢復在家中治療。

病人如何投入進去？

我們鼓勵早期精神病人積極投入到他們自己的治療之中。他們需要瞭解精神病、瞭解恢復過程、以及瞭解他們可以做什麼來加快和鞏固其恢復過程。有時候，會有一些次要的問題要處理，比如如何趕上所錯過的學業或工作，如何排解與此經歷有關的沮喪和壓力等情緒。對病人來說知道他們的權利是重要的，如果有什麼事不清楚就提問。

復原情況怎麼樣？

精神病復原的模式因人而異。有些病人幾乎不需要多少醫療介入就能復原。其他人則可能從較長期的支援中受益。

從第一次發作中復原通常需要若干個月。如果症狀繼續或復發，恢復過程可能會延長。有些病人在病情真正平息下來之前可能會經受持續多個月或者甚至多年的困難時期。重要的是記住，精神病是可以治療的。

大部分病人從精神病中復原而過著令人滿意並富於成果的生活。

進一步的資訊

其他資料單為：

- **什麼是精神病？ - 1號資料單**
- **及早獲取幫助 - 3號資料單**
- **我如何幫助精神病人？ - 4號資料單**

可從以下地址獲得：

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
(安大略精神病早期干預工作小組)

www.earlypsychosis.com

(Title: Recovering From Psychosis)

及早獲取幫助

及早獲取幫助涉及到儘早識別精神病並找到合適的專家治療。

不要耽擱

第一次經受精神病發作可能特別讓人慌亂和受到傷害。病人行為的變化導致擔憂和痛苦，因為沒有人真正理解正在發生什麼。

缺乏認識經常導致耽誤尋求幫助。這些可以治療的疾病因而未被認識到也未得到治療。

即使到了尋求幫助時，在作出正確的診斷之前還可能發生進一步的耽擱，因為可能會難以識別這些病症。

爲什麼及早獲取幫助是重要的？

在開始治療首次發作的精神病之前，常常會有長時間的耽擱。疾病未得到治療的時間越長，對於一個病人的家庭、朋友、學習和工作所造成的破壞越大。

他們對自己的感覺方式可能會受到影響，特別是當治療被延長時。也可能會發生或加劇其他問題，比如失業、抑鬱、物質濫用、違反法律以及使自己受傷等問題可能會發生或加劇。此外，耽擱治療可能會導致復原變慢以及無法徹底復原。

並不一定造成破壞。如果精神病被及早發現，很多問題就能防止。

什麼是早期迹象？

在發展出明顯的精神病症狀之前，通常病人會發生一些變化。這些變化稱作早期迹象，而在發生精神病之前的這個階段則稱作前驅症狀期。早期迹象模糊不清幾乎無法覺察。重要的是要看看這些變化是否更嚴重了或者只是沒有消失。

早期迹象因人而異。在前驅症狀期，一些病人描述他們的感情、思想和認知的方式可能會有變化。但是，他們還未開始經受到明顯的精神病症狀，比如幻覺、妄想或思維混亂。

早期迹象

病人可能會變得

- 多疑
- 抑鬱
- 焦慮
- 緊張
- 急躁
- 發怒

病人可能會經受

- 情緒擺動
- 睡眠障礙
- 食欲變化
- 失去活力或動力
- 難以集中注意力或記憶困難

病人可能會感到

- 他們的思維加快或減慢了
- 事情以某種方式變得不一樣了
- 他們周圍的事似乎改變了
- 通常家庭和朋友是最早注意到這些變化的人

以下事情可能會被家庭和朋友注意到

- 一個人的行為改變了
- 一個人的學業或工作退步了
- 一個人變得更加離群或孤僻了
- 一個人對社交不再有興趣
- 一個人變得不如以前活躍了

家庭經常感覺到什麼事不是很對勁，雖然他們並不知道到底是什麼問題。

這些行為可能是對有壓力的事件，比如在學校或工作單位發生爭吵或者關係出現了問題等的一種短暫反應。另一方面，

它們也可能是某種正在發展中的精神病早期迹象。檢查這些行為是重要的。

第一步

當這些前驅期或精神病症狀出現時，讓這年輕人得到幫助是重要的。一開始可以去看當地醫生、社區衛生中心或社區精神衛生服務處。也可以去找學校咨商輔導員。

記住這些行為改變不一定是早期迹象，但是把它們搞清楚是一個不錯的想法。如果正在發展某種精神病症，那麼此年輕人越快得到幫助越好。

精神病越早被識別出來以及越早得到治療，那麼其前景就越光明。

進一步的資訊

其他資料單為：

- **什麼是精神病？ - 1號資料單**
- **精神病人的復原 - 2號資料單**
- **我如何幫助精神病人？ - 4號資料單**

可從以下地址獲得：

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
(安大略精神病早期干預工作小組)

www.earlypsychosis.com

(Title: Getting Help Early)

我如何幫助精神病人？

得知某位與你親近的人正在經受精神病，你可能會非常痛苦。你可能會感到震驚、困惑、不知所措和內疚。你的感覺並沒有對或錯的問題。

認識到這個問題可能已經是困難的了，因為很容易將早期精神病錯當成年輕人正常的起伏。你有許多問題，但可能不知道下一步該怎么做。你想給予幫助，但不確信該如何幫。

我能從哪里得到幫助？

去瞭解從哪里得到幫助可能會非常令人困惑。家庭、夥伴或朋友會有很多原因發現難以決定去尋求得到幫助。正在經受精神病發作的病人可能不想得到幫助或者甚至不願承認他們有病。獨自處理一名正處於精神病狀態的病人有可能會極其困難。

病人需要得到幫助來查明到底發生了什麼以及需要什麼類型的治療。家庭、夥伴或朋友也需要得到幫助使他們能夠理解所發生的事以及瞭解如何參與到病人的評估、治療和復原過程中。

一開始可以去看當地醫生、社區衛生中心或精神衛生服務處。他們會告訴你下一步該做什麼以及在哪里能夠得到治療。一開始，你最大的擔心將是瞭解發生了什麼以及獲得恰當的幫助。

如果獲得建議或幫助有困難，或者感到毫無進展，你可能需要到處看看。與你當地的醫生談談有關精神病的可能性，或者與倡導和支援性機構聯繫，比如精神分裂症聯誼會（Schizophrenia Fellowship）或者精神病人親朋協會（ARAFEMI）。

在治療期間我如何幫助？

一旦你找到了在對付精神病方面有豐富經驗的專業人員或者服務機構，你可能會發現按以下建議做是有益的：

- 儘量認為你自己和專家擁有一個共同目標，即幫助精神病人以及致力於復原。你和治療人員或隊伍之間就如同有夥伴關係。
- 瞭解還有誰在這支治療隊伍中 – 詢問他們的名字和聯繫號碼。具體詢問其職員有關他們現在的任務及其將來的

任務。詢問誰是最合適的聯繫人並把所有這些資訊記錄下來。

- 要求與這支治療隊伍的關鍵人員會面並準備一組問題帶上。會面時，你儘管把答案記錄下來。
- 要求定期會面並預約下一次會面的時間。詢問具體資訊。如果你不理解他們所講的，那就說出來並要求更清晰的解釋。
- 詢問你能從哪里獲得其他資訊。比如，有你可以參加的特定學習班嗎？或者有任何可供閱讀的材料嗎？

我應當和病人保持什麼樣的關係？

如果你在他們患精神病或行爲古怪之時和他們在一起，你可能會感到害怕或失望。重要的是記住，他們仍然是你的兒子、女兒、兄弟、姐妹、妻子、丈夫、夥伴或朋友。病人是很難保持和往常一樣的。

常常，家庭和朋友詢問他們應該怎么做以及怎麼和一個精神病人交談。沒有固定的規則，但是一些一般性的指南可能有幫助。

做你自己。

獲取資訊並理解，病人由於精神病症狀其行爲和談話可能不一樣。

要理解到，精神病症狀會對每個人產生壓力，所以你可能會有的一系列的情緒 – 震驚、害怕、悲傷、憤怒、失望、絕望。

與其他入交談會幫助你應對這些情緒。要相信病人會復原 – 即使這需要時間。要有耐心。

當病人處於急性期時，他們可能像小孩一樣。有時，他們需要在一個安全舒適的環境中，而有時他們需要別人幫助拿主意。

當他們生病時如果對你說了一些傷人的話，儘量不要把它當作是對你個人的。

當病人有急性精神病症狀時，他們可能會對他們的信念和想法很固執。不要和他們長時間爭論，而是要注意傾聽以瞭解他們目前的實際情況 – 要

表現出認同感，並為了以後參考，在他們情況改善時再與他們討論。

照顧好你自己。在關心、愛護和不讓你自己累垮之間要找到一個平衡點。

我能怎樣幫助恢復？

在復原過程中，家庭、夥伴和朋友是非常重要的。當病人正從精神病發作中恢復時，你可以提供愛心、穩定感、理解和信心，同時在實際性問題上也可以幫助他們。

但是，你自己也可能需要時間來恢復和適應所發生的一切。瞭解一些你可能經歷的階段可能會對你有用。

常見階段

家庭和朋友常常會經歷以下階段：

1. 一開始，當你得知發生了嚴重事情、你的家庭成員或朋友得病時，你可能會陷入恐慌。這時候你可能會感到非常焦慮、擔憂和害怕。
2. 當有些事明顯不是很對勁時，你開始尋求幫助。這可能也是你適應這個事實之時，即你的家庭成員或朋友得病了而且這種狀況也不可能置之不理而自行消失。
3. 當你尋求幫助時，你可能會有很多問題和擔憂 – 發生了什麼？什麼是精神病？怎麼引起的？這會復發嗎？怎麼治療？我們怎樣給予幫助？我們怎麼告訴別人？我們家庭成員或朋友會理解為什麼需要幫助嗎？我們應該更早一些獲得幫助嗎？此時，你會有各種各樣的情緒和反應。你的任何感覺都是合理的。
4. 當病人開始恢復並出現改善的跡象時，你可能會感到非常的寬慰和快樂。這時候，你可能也開始更多地瞭解這種病症並開始對未來抱有更大的希望。
5. 當進一步恢復時，你可能發現你的焦慮、問題、擔憂又開始增加了，因為你的家庭成員、夥伴或朋友開始重新回到家庭和社區中。常常，家庭成員會發現他們正在注意其復發跡象或者奇怪的行為。你可能會給予保護和憂慮的感覺，希望患者儘快康復，而且希望不會做任何可能導致復發的事。在獨立性和關心之間做到平衡可能會有困難。
6. 當恢復繼續時，每個有關的人都會逐步調整適應。你對正在進行的恢復以及你的生活有些恢復正常感到寬慰。你和病人交談了精神病、以前大家對此病的看法以及將來如何互相幫助。記住，家庭、夥伴和朋友也需要一段時期恢復，也需

要時間理解和接受所發生的事。不要把事情保密 – 要與其他的人交談，無論他們是家庭成員、朋友或專業人員，都能很有幫助。

進一步的閱讀材料

關於精神病及其治療和恢復有許多東西需要瞭解。你可能會發現下面一些材料有用。

Alexander, K. (1991), Understanding and coping with Schizophrenia. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1993) (Alexander, K. (1991), 理解並應對精神分裂症. 維多利亞精神分裂症聯誼會 (1993))

Something is not quite right. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1994) Psychosis - What is it? Watkins, J. (1992), Psychosis and Schizophrenia. (有些事不太對勁. 維多利亞精神分裂症聯誼會 (1994) 精神病 – 它是什麼? Watkins, J. (1992), 精神病和精神分裂症.)

上面的出版物可以從維多利亞精神分裂症聯誼會 (Schizophrenia Fellowship of Victoria) 獲得。

ARAFEMI Victoria (1991), Mood swings and Mental Health (ARAFEMI Victoria (1991), 情緒擺動和精神衛生)

以上小冊子可從ARAFEMI獲得。每個州都有自助組織，它們可能會對家庭很有幫助。這些組織包括：

Schizophrenia Fellowship (精神分裂症聯誼會)

為親屬提供資訊、教育和支援，以及為精神病人提供膳宿和康復服務計劃。

ARAFEMI (精神病人親朋協會)

為精神障礙病人提供支援小組，以及為情緒和精神障礙病人的親屬和朋友提供小組。

進一步的資訊

其他資料單為：

- 什麼是精神病？ - 1號資料單
- 精神病人的復原 – 2號資料單
- 及早獲取幫助 - 3號資料單

可從以下地址獲得：

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis

(安大略精神病早期干預工作小組)

www.earlypsychosis.com

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