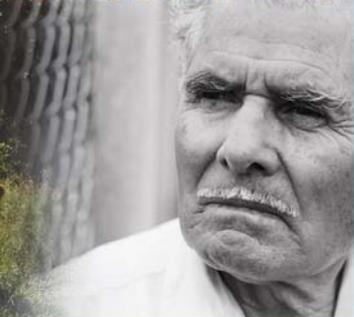


# 什么是精神病？

(What is mental illness?)



# 什么是精神病？

大概有五分之一的人都会经历精神病；我们大多数人在生命中的某一个阶段会经历精神健康问题。

精神病是一组疾病的总称，就如心脏病是一组影响心脏的疾病和障碍的总称。

**精神病**是健康问题，极大地影响到一个人的感知、思维、行为、与人交往等等。精神病的诊断使用统一准则。**精神障碍**这个词也是用来指这些健康问题。

**精神健康问题**也会干扰到一个人思维、感知和行为；但是影响程度还没有精神病那么深。精神健康问题更为普遍，其中包括那些由于生活压力引起的暂时性的精神不适。

精神健康问题不如精神病那么严重，但若不进行妥善处理，可能会发展成精神病。

精神病给病人及其家人和朋友造成了极大的痛苦，而且由此引发的问题愈来愈多。世界卫生组织指出，到2020年抑郁症将成为最大的健康问题之一。

# 精神病的种类

精神病种类繁多、程度不一。主要的几种精神病包括抑郁症、焦虑症、精神分裂症、两极情感障碍、人格障碍、进食障碍等等。

最常见精神病的是焦虑症和抑郁症。虽然每个人都会不时地经历紧张、恐惧、悲伤等强烈感觉，但是当这些感觉极其令人不安，过度强烈而使人无法应付工作、娱乐、交际等日常活动时就成为精神病。

有些极端的病例，抑郁症病人甚至无法起床、无法自我料理。某些种类的焦虑症的病人无法出门；某些需要强迫性方式来帮助他们减轻恐惧。

有些极端的病例，抑郁症患者甚至无法起床、无法自我料理。某些种类的焦虑症患者甚至无法出门；某些需要强迫性方式来帮助他们减轻恐惧。

还有些不如那么常见的精神错乱型精神病，包括精神分裂症、两极情感障碍。经历急性精神错乱发作的患者与现实脱离、对世界的感知也和常人不一样。他们的思维、感知以及对周围世界的理解能力受到严重的影响。

精神错乱发作包括出现妄想，例如幻想受迫害、感觉内疚、夸大能力等。还有可能出现幻觉：看到、听到、闻到、尝到不存在的东西。

一般旁人耳闻目睹病人精神错乱发作会大惑不解，甚至感到威胁。

## 精神病的治疗

大多数精神病都可以有效地治疗。一定要尽早发现精神病的早期征兆；尽早进行有效治疗。治疗开始越早，效果越好。

精神病可能在一个人的一生中反反复复发作。有的人，精神病只发作一次就完全康复了；有的人，反反复复发作多次。

有效的治疗方法包括：药物、认知与行为心理疗法，社会心理支持，精神残障康复，避免酗酒、吸毒等等危险因素，自我管理技巧学习。

仅靠精神病人本身的意志是很难让症状消失的。建议病人，无补于事。

正如其他生理疾病病人需要理解和帮助，精神病人也同样需要。精神病和其他病并无两样。患上精神病不能怪任何人。

精神病患者有可能酗酒或吸毒。这使治疗变得更复杂，所以有效的控制酒精和药物是很重要的。

精神病患者的自杀率也较高，尤其是在疾病诊断结果出来后或出院后。

## 有关精神病的一些传说、误解和事实

对于精神病，有很多传说、误解、成见和负面态度。这会导致对精神病人及其家人和照顾者的成见、歧视和孤立。

有关精神病的常见问题有：

**精神病是一种智力残障或大脑受损吗？**

**不是。**精神病和心脏病、糖尿病、哮喘病等其他病并无区别。然而，生理疾病患者得到的同情、支持、鲜花，精神病患者通常却得不到。

**精神病无法根治，会伴随一生？**

**不是。**如果接受及早、恰当的治疗，许多病人完全康复，不再复发。有些精神病可能会在一生中反复发作，需要持续的治疗。这跟心脏病、糖尿病等其他疾病是一样的。跟这些慢性疾病一样，精神病是可以控制的，病人能继续过充实的生活。

有些人的确因为长期患有精神病而残废，但亦有不少有过疾病大发作的病人过着美满丰盛的生活。

### **精神病是先天性的吗？**

**不是。**有些家族比较容易患上像两极情感障碍这样的精神病。但是，有些无家族病史的人也有可能患上精神病。

导致精神病发病的因素很多，包括，丧亲之痛、关系破裂、身体或性虐待，失业，社会孤立、严重生理疾病或残障。我们对精神病致因的了解越来越多。

### **人人都有可能患上精神病吗？**

**是的。**事实上，五个澳洲人中就有一个在一生中的某一阶段可能会患上精神病。每个人都有可能出现精神问题。

很多人觉得将精神病理解为“精神崩溃”，心理上会好过一点。然而，坦然的谈论精神病是有必要的，这可以减少成见，从而帮助病人尽早寻求治疗。

### **精神病人通常很危险吗？**

**不是。**这种错误的认为导致有些极具损伤力的成见。精神病人通常不危险。即使是病情严重的病人，如果得到恰当的治疗和支持，也绝不危及他人。

### **精神病人应该与社会隔绝吗？**

**不应该。**绝大多数精神病人康复很快，甚至不需要入院治疗。有部分人进行短期住院治疗。

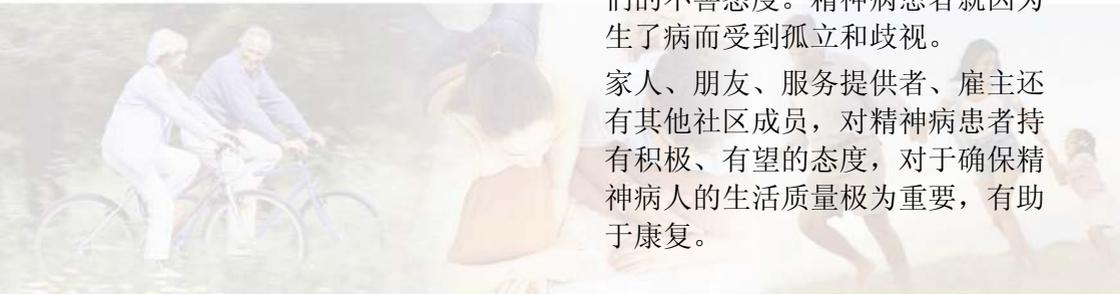
近几十年来精神病治疗获得了很大的进展，这使得绝大多数病人可以住在自己的社区中，而不需要像以前那样受到禁闭和隔绝。

有一小部分精神病人需要住院治疗，有时候是非病人自愿的。治疗水平的进步使这种情况越来越少，只有不到千分之一的人需要非自愿住院治疗。

### **成见是精神病人最大的问题之一吗？**

**是的。**那些从精神病中康复过来的人遇到的最大障碍是周围的人对他们的不善态度。精神病患者就因为生了病而受到孤立和歧视。

家人、朋友、服务提供者、雇主还有其他社区成员，对精神病患者持有积极、有望的态度，对于确保精神病人的生活质量极为重要，有助于康复。



# 如何去除对精神病的成见？

- 积极地支持精神病人的家人和照顾者，他们也经历着迷惘、痛苦和歧视。
- 正视生活各个领域中的歧视，包括就业、教育、供应货物、服务及设施等。
- 鼓励精神病的研究，以理解精神病是如何影响人们的，如何预防和/或治疗精神病。
- 等同看待精神病与其他疾病，坦然讨论精神病。
- 与您碰到的人坦然的讨论精神病。—— 您会惊讶地发现有许多人受到精神病的影响，其中忧郁症和焦虑症尤为普遍。
- 教育社区来消除因为误解而形成的成见。
- 宣传精神健康，鼓励儿童与成人都持健康态度。
- 培养韧性:学会处理人际关系，各种情况和事件中形成的压力。
- 协助有精神病的家人或朋友，尽早寻求治疗。
- 确保给精神病人提供高质量的支持与治疗服务，以帮助他们康复。



# 何处寻求帮助

- 您的家庭医生
- 您的社区健康中心
- 您的社区精神健康中心

欲知更多详情，请在您当地的电话号码本上查找“社区帮助与健康服务”电话或24小时紧急热线电话。

即时辅导帮助，请联系“生命线”，电话13 11 14 [Lifeline]。  
“生命线”还可以帮助您找到相关机构，进一步的信息和帮助。

如果您需要传译员，请致电TIS，电话号码为13 14 50。

更多信息，请浏览下列网页：

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)

[www.healthinsite.gov.au](http://www.healthinsite.gov.au)

[www.auseinet.com](http://www.auseinet.com)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

Insert your local details here

# 关于本册子

本册子是精神健康系列资料之一，是由澳洲政府资助，国家精神健康策略的一部分。

本系列资料的其他小册子包括：

- *何为焦虑症？*
- *何为两极情绪障碍？*
- *何为抑郁症？*
- *何为进食障碍？*
- *何为人格障碍？*
- *何为精神分裂症？*

各类小册子都可以在下列机构免费获取：

澳大利亚政府健康与老龄化部下属的精神健康与劳力部

地址 (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:)

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247, Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

若需其他语言版本的资料，请联络澳大利亚多元文化精神健康中心，电话号码为 02 9840 3333。

(Multicultural Mental Health Australia)

MMHA website: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

