

What is schizophrenia? (What is schizophrenia?)



精神分裂症是甚麼？

精神分裂症病人通常經歷行為和感知的改變，思維混亂導致對現實感覺歪曲。這稱為精神錯亂。

精神分裂症是一種有很多羞辱感和人們易誤解的精神病。這使患者及其家人更加痛苦。

精神分裂症通常在十五歲到二十五歲之間出現，但也可能發生在年紀大的人身上。精神分裂症患者患病率是總人口的百分之一。

三分之一的精神分裂症病人在一生中只經歷一次或幾次短期發作。其他精神分裂症病人可能會反復性發作，或成爲一種終生的疾病。

此病發作可能來得很迅速，在幾個星期內就出現急性症狀，也可能發作得很慢，經歷幾個月或幾年的時間。

發病期間，患者通常迴避他人，變得抑鬱和焦慮，出現一些不尋常的想法或極度恐懼。一定要注意這些早期的徵兆才能盡早的治療。

早期診斷和有效的早期治療對於精神分裂症病人日後的健康非常重要。

人們對精神分裂症有很多誤解，致使患者及其照顧者和家人感到羞辱，孤立和受歧視。

一種常見的荒誕說法是精神分裂症患者很危險。他們是不危險的，尤其是當他們接受了恰當的治療和支持。偶爾的，一小部分患者在精神錯亂急性發作的時，因爲恐懼和幻想可能會變得很有惡意。通常，這些惡意行為的對象反是他們自己，因此患者的自殺率也很高。

精神分裂症經常被誤認爲是‘人格分裂’。這是不對的。精神分裂症患者可能有妄想和對現實的感知歪曲，但他們沒有多重人格。

雖然急性精神錯亂發作會影響到他們正常思維的能力，精神分裂症患者的智力正常，並非智障。



精神分裂症有何症狀？

精神分裂症的主要症狀有：

- 妄想 – 幻想受迫害、感覺內疚、誇大能力或幻想受外界控制等。精神分裂症患者可能會描述對他們不利的陰謀，或者認為自己有天賦和異能。有時他們通過躲避他人來避免幻想中的迫害。
- 幻覺 – 最常見的是聽到聲音。其他經歷包括看到、感到、嘗到或聞到某些在患者本人看來是非常真實而實際上是不存在的事物。

思想錯亂一言辭無邏輯，很難理解。思維和言語混亂、不連貫。

精神分裂症的其他症狀包括：

- 失去動力 – 失去清洗和做飯等日常生活的能力。失去動力、動機、主動能力；這不是懶惰，而是疾病的部份表現。
- 思維困難 – 注意力、記憶力、計劃和組織能力可能受影響，使推理、交流、完成日常工作變得困難。

- 情感表達呆鈍—表達情感的能力大大減低。通常伴有對開心或傷心的場合作出不恰當的反應。

- 迴避交往 – 這可能由幾種因素引起，包括懼怕有人會傷到他們，或因失去社交技巧而害怕和他人交流。

- 缺乏洞察力--因為妄想和幻覺在患者看來是如此的真實，所以精神分裂症患者通常不知道自己病了。這對於家人和照顧者來說非常痛苦。不知道自己有病也是精神分裂症患者拒絕接受治療的原因之一。一些藥物的副作用也可能導致患者拒絕治療。

精神分裂症的成因是甚麼？

精神分裂症的成因一個都還沒有找到，但是有幾個因素好像和精神分裂症發作有關。男性和女性在一生中患上該病的機率相當，但是男性發作略為早些。



基因因素

精神分裂症的傾向是有遺傳性的。在總人口中，通常只有百分之一的人在一生中得精神分裂症，但是父母一方有精神分裂症，孩子發病率達到百分之十，亦即有百分之九十的機會不會患病。

生化因素

大腦中的某些生物質和精神分裂症有關，尤其是叫多巴胺的一種神經傳遞質。導致這種物質失衡的可能原因是患者的基因比較容易得該病。另外的原因可能是懷孕或分娩時出現的併發症導致腦部受損。

家庭關係

還沒有證據表明家庭關係可能導致此病。但是，精神分裂症患者對家庭關係緊張非常敏感，可能會導致疾病復發。

壓力

已公認在精神分裂症發作之前通常有壓力事件。對於脆弱的人來說，這會加速病發。

精神分裂症患者在急性病症明顯出現之前通常已很焦慮、易怒、注意力無法集中。這使工作或學習退步，關係惡化。於是，人們就把這些因素說成是病發的誘因，但事實上是疾病本身導致這些緊張事件的發生。因此，有時侯弄不清楚壓力是成因還是後果。

使用酒精和毒品

酗酒和吸毒，尤其是大麻和安非他明的使用，通常引發易患精神分裂症的人精神錯亂。濫用藥物不會導致精神分裂症，但是和復發很有關係。

精神分裂症患者比一般人更有可能使用酒精和毒品，這對治療是不利的。有相當多的精神分裂症患者抽煙，繼而導致身體健康不佳。



有些甚麼治療?

精神分裂症最有效的治療方式是藥物、心理療法、應付疾病對日常生活的影響的幫助。疾病知識教育，學會如何有效地對應處理病發的早期症狀是非常重要的。

抗精神錯亂藥物的發展使精神分裂症的治療發生變革。現在，絕大多數患者可以生活在社區中而無需住院治療。有些人從來沒有住院，整個治療都是在社區中進行的。

藥物是通過矯正和該病相關的大腦化學物質失衡來達到治療效果的。更新的，經過良好測試的藥物使治療更徹底，副作用也更少。

跟其他疾病一樣，精神分裂症是一種疾病。就如糖尿病病人一生都要依賴胰島素一樣，精神分裂症病人一生都要依賴抗精神錯亂的藥物。跟糖尿病一樣，有些患者需要無期限的吃藥來控制症狀，預防精神錯亂的復發。

生活方式的改變有助於康復，如減少飲酒或戒毒，減少其他觸發因素等。

雖然精神分裂症尚沒法根治，但定期和醫生或精神科醫生 - 如果條件允許，綜合治療小組 (包括精神健康護士、社工、職能治療師和心理學家) - 保持聯繫可以幫助控制病症，過上充實豐盛的生活。

病友的照應通常可以提供非常有價值的支援、有用資訊和希望。

有時，針對妄想等個別症狀的特殊療法也是有幫助的。身體健康方面的問題也要注意。

精神殘障康復服務和支持可以幫助工作、經濟、住宿、人際關係、孤獨等方面的問題。

精神分裂症患者的家人和朋友往往會覺得混亂和沮喪。支持和教育，還有社區更深入的瞭解，都是治療的重要部份。



去哪裏尋求幫助

- 您的普通科醫生
- 您的社區健康中心
- 您的社區精神健康中心

欲知更多詳情，請在您當地的電話號碼簿上查找“社區幫助與健康服務”電話或24小時緊急熱線電話。

如需即時輔導幫助，請聯絡 Lifeline (生命熱線)，電話 **13 11 14**。‘生命熱線’還可以幫助您找到相關機構，進一步的資訊和幫助。

如需傳譯員協助，請致電 **13 14 50** 翻譯及傳譯服務處 (TIS)。

如需更多資訊，請瀏覽下列網頁：

www.mifa.org.au
www.mmha.org.au
www.sane.org
www.ranzcp.org

關於本冊子

本冊子是精神健康系列資料之一，由澳洲政府通過國家精神健康策略資助 (Australian Government under the National Mental Health Strategy)。

本系列資料的其他小冊子包括：

- 精神病是甚麼?
- 焦慮症是甚麼?
- 兩極情緒障礙是甚麼?
- 抑鬱症是甚麼?
- 進食障礙是甚麼?
- 個性障礙是甚麼?

各類小冊子都可以在以下機構免費獲取：(Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing) 澳洲政府衛生及高齡事務部精神健康與勞動力組：

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
電話：1800 066 247
傳真：1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

如需索取其他語言版本，請聯絡澳洲多元文化精神健康 (Multicultural Mental Health Australia) 電話 (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

Insert your local details here