

認識...

# 精神分裂症

Learn about...

## Schizophrenia

一份 2003 年報章的頭條新聞這樣報導：

「警察現正追尋一名綽號為『精神分裂症患者』（‘The Schizo’）的連環殺手...」。可惜，人們往往只是從傳媒的煽情報導中，聽到有關精神分裂症的訊息。但令人感到奇怪的，就是「精神分裂症患者非常危險」這個觀念，卻與事實相去甚遠。事實上，精神分裂症患者極少數有暴力傾向，而且也很少有危險性。那麼，究竟甚麼是精神分裂症？

### 甚麼是精神分裂症？

精神分裂症是一種精神病，它令患者脫離現實，並偶然難以把自己的思想和說話有系統地組織起來。（這種脫離現實的現象稱為神經錯亂“psychosis”。神經錯亂是精神分裂症其中一個病癥，不過，它也可以獨立出現。有關更多神經錯亂的詳情，請參看第三頁的方格。）雖然導致精神分裂症的真正原因未明，但研究人員相信，它是由於人體腦部的結構和化學物質的變化而形成的。這些變化可以同時由遺傳因子和環境因素導致。一般認為，腦部的變化導致腦內的神經迴路斷裂，引發病癥。不過，精神分裂症與多重人格障礙（multiple personality disorder）並不相同。

### 精神分裂症影響甚麼人？

加拿大有 1% 的人受精神分裂症影響。單是卑詩省，約 40,000 名省民患有此症，人數或與早老性癡呆症（Alzheimer's disease）的患者相若。雖然目前科學家仍在努力尋找導致精神分裂症的原因，但據我們所知，精神分裂症可有以下影響：

- **年青人：**最早通常在 16 至 25 歲之間發病。
- **男性和女性：**兩性受影響的機會均等，但男性出現病癥的年齡通常較女性為早。
- **家庭：**精神分裂症似乎有遺傳傾向。家庭成員患有此症可以增加您的發病機會。倘若您的兄弟、姊妹、母親或父親患有精神分裂症的話，您的發病機會大概會比一般人高 10 倍。倘若您的雙親同是患有此症，您則有 40% 的發病機會。



『腦部的變化導致腦內的神經迴路斷裂，引發精神分裂症的病癥。』



## 我會否患上精神分裂症？

精神分裂症因人而異，由於每個人可以有不同的癥狀，往往形成不同的能力和性格的改變。因此，您可能會經歷以下部份或全部病癥：

- 我聽到一些聲音，但其他人說並沒有聽到
- 我看見一些東西，但其他人說並沒有看見
- 我需要很長時間才能把思想組織起來，萬般思緒可能在一個瞬間湧入腦海，但又可能完全沒法組織起來
- 我深信自己被人跟蹤
- 我覺得自己面對任何危險都不會受到損害；我相信自己能拯救這個世界
- 我有時候覺得自己好像不是活在身體內，反而是在飄浮
- 我以往經常喜歡與其他人在一起，但現在我卻寧可獨自一人
- 我想結束自己的生命或傷害自己
- 我在記憶事情、集中精神和作出決定方面都有困難
- 我容易變得思緒混亂

如果您有任何以上病癥，必須要約見您的醫生。這些病癥亦可以是其他精神或身體健康問題的徵兆，因此，只有醫生才能幫助您找出真正的致病原因。很多時候，精神分裂症患者也會經驗焦慮和抑鬱的病癥。

## 我可以採取甚麼對策？

儘管沒有根治的方法，精神分裂症是可以醫治的。康復的關鍵在於認識精神分裂症的徵兆和病癥，並盡快尋求幫助。您愈是盡早接受治療，便愈能更快和更完全康復。精神分裂症的病癥最早通常在剛踏進成年期時出現，因此，盡快接受治療非常重要。年輕的精神分裂症患者愈早接受治療，便愈能減低此病症在人生重要成長階段中造成的損害。但這並不是說有些人的治療來得太晚了。即使是患有此症數十年的病者，也仍然可以完全或局部康復。現時有多種不同的方法可以幫助您治療精神分裂症。您可以與醫生討論以下哪一種治療方法適用於您：

**藥物治療 (Medication)：**大部份的精神分裂症患者可以服用一種名為抗精神病藥 (anti-psychotics) 的藥物，因為它可以幫助調節腦部的化學物質。抗精神病藥在過去數年不斷改良，療效較以往顯著，而副作用也較少。不過，您可能需要嘗試不同種類的藥物和服用不同的份量，才可找出哪種或哪幾種藥物對您最有療效。

## 有關精神分裂症的誤解和事實

- 精神分裂症並非由於父母管教欠佳、或因童年創傷、貧窮、街頭毒品或酒精所導致
- 精神分裂症不是透過接觸而傳染
- 精神分裂症與分裂症 (dissociative disorder) (曾稱分裂或多重人格障礙, split or multiple personality disorder) 截然不同
- 精神分裂症並不是個人的過錯；它是由生理和遺傳因素結合而成的一種失調病症，並常常由環境壓力 (來) 源 (stressors) 誘發
- 此類病症的患者傷害自己的風險很高。根據數字顯示，精神分裂病患者中有 20% 至 40% 企圖自殺，5% 將會死於自殺。因此，所有涉及自殺的說話都應該認真處理。

**輔導 (Counseling)：**對於精神分裂症患者及其家人來說，輔導是治療中很重要的一環。透過與治療師的合作，您可以學習如何及早察覺自己的病癥，並了解適當地服用藥物的重要性。輔導可以幫助您接納和面對自己患有精神病症的事實，並在康復期間獲得支持。其他方面的輔導對精神分裂症患者也可以很有幫助，如工作、財務和社交輔導。此外，有一種稱為認知行為治療 (Cognitive Behavioural Therapy) 的輔導方法已證實有助於改善某些病癥，如思想混亂。

輔導對患者的家庭也很有益處。輔導可以幫助家人認識精神分裂症的病癥和治療方法，尤其是懂得如何在舊病復發 (relapses) 或危機出現時，幫助他們的摯愛親人。

**住院和跟進 (Hospitalization and follow up)：**倘若您的病情變得十分嚴重，您可能需要入住醫院。在醫院內，受過專門訓練的醫務人員，會不分日夜地為精神分裂症患者提供照顧。在您出院後，最好的做法是定期見醫生和(或)到社區精神健康團隊處複診。(欲知更多有關精神健康團隊的資料，請參閱《如何幫助精神患者》“Getting Help for Mental Disorders”一文)。



**支持小組 (Support groups)：**您不是孤立無援的。精神分裂症支持小組為患者和其家人提供極佳的援助，讓他們既可與人分享經驗，也可從別人的經驗中學習。

**自助 (Self-help)：**在治療的期間和治療完成後，您可以自行透過一些活動，幫助您保持身心愉快。定期運動、均衡飲食、控制壓力、與朋友和家人歡渡時光、保持個人的宗教信仰、減少飲酒及服用其他藥物，都可以幫助防止您的病癥惡化或再次發作。重要的是，您要與醫生討論自己的問題，提出疑問，還要覺得能照顧自己的健康，並要經常告訴醫生您所做的其他自助方法。

### 詞彙查看

下面是一些您可能聽過的、與精神分裂症有關聯的詞彙：

- **神經錯亂 (Psychosis)：**這個詞彙是用來描述導致人們脫離現實的病癥，包括幻覺 (hallucinations，如聽見、看見或感覺的事物並不真實)、妄想 (delusions，所相信的事物並不真實) 和思想紊亂 (thought disorder，即思想胡亂地出現)。值得注意的是，精神分裂症並非等同於神經錯亂。事實上，精神分裂症是神經錯亂的其中一種。神經錯亂可以由於其他精神病症導致，如抑鬱 (depression)、使用致癮物 / 毒品的期間或之後、或由於身體上的改變，如頭部受傷或腫瘤等。
- **精神分裂情緒病 (Schizoaffective disorder)：**指一個人出現精神分裂症的病癥和情緒病 (mood disorder)，如抑鬱症 (depression) 或躁狂抑鬱症 (bipolar disorder) 的病癥。
- **負性病癥 (Negative symptoms)：**像精神分裂症等疾病的病癥，令到一個人的正常體驗遞減。例如對以往喜愛的事物失去興趣、毫無感情或注意力渙散。
- **正性病癥 (Positive symptoms)：**像精神分裂症等疾病的病癥，令到一個人的正常體驗增多，以致異於常人，例如：幻覺、妄想或思想怪異。

## 我可以從哪處開始？

除了與家庭醫生討論您的問題外，您還可以從以下的資源，查詢更多有關精神分裂症的資訊：

僅以英文提供的資源如下：

### 卑詩省精神分裂症協會 (BC Schizophrenia Society)

有關精神分裂症和精神錯亂的資源和資訊，包括家庭支持小組、短暫住院護理、為患有精神病的兒童家長提供的支持、為精神分裂症患者及其家人提供的教育課程，請瀏覽 [www.bcscs.org](http://www.bcscs.org)、致電卑詩省免費長途電話：1-888-888-0029 或大溫哥華地區電話：604-270-7841。

### 加拿大心理衛生協會卑詩省分會 (Canadian Mental Health Association, BC Division)

有關精神健康或任何精神病症的資訊和社區資源，請瀏覽 [www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca)，或者致電卑詩省免費長途電話：1-800-555-8222 或大溫哥華地區電話：604-688-3234。

### 卑詩省精神健康和癮癮資料合作夥伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

「助您解困—精神健康資訊網」(Here to Help 網站) 的精神病症工具庫 (Mental Disorders Toolkit)，登載有更多關於精神分裂症的專題簡介和個人故事。工具庫列有詳細的資料、提示和自我測驗，幫助您認識您的病症。詳情請瀏覽 [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)。

### 您所屬地區的緊急求助熱線 (Your Local Crisis Line)

雖然名為「緊急求助熱線」，但該熱線並非僅為有緊急需要的人士而設。如果您需要查詢有關您所屬地區的服務資料，或只需要有人與您傾談，您都可以致電緊急求助熱線。如遇危難，請致電 310-6789 (卑詩省內毋需撥區域

字頭)，這號碼每日 24 小時接駁至卑詩省的緊急求助熱線 (BC crisis line)，毋需等候，電話也不會因繁忙而打不通。

下面是以多種語言提供的資源：

\* 下面的每一項服務，提供的翻譯語言達 100 多種。倘若您的母語不是英語，請向接線生用英語說出您的首選語言 (如 Cantonese 或 Mandarin)，然後等候接駁至傳譯員。

### 卑詩健康結連(HealthLink BC)

請致電 811 或瀏覽 [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)。這是一項免費服務，為您和您的家人提供非緊急性的健康資料，包括精神健康的資料。透過 811，您可以與註冊護士討論有關您所擔心的病癥，或向藥劑師查詢有關醫藥的問題。

