

精神分裂症



簡介

Hafal患者指南

精神分裂症簡介

精神分裂症是一種嚴重的心理疾病，每**100**個人中約有**1**人患有這種疾病。

精神分裂症改變大腦的功能。於是人的思維過程擾亂，情緒、感知、信念和行為改變。

男性和女性診斷患有精神分裂症的幾率相同。症狀經常——儘管並非總是如此——首先發生在成人年輕時，可能突然或逐漸發作。對於男性，首次發作經常出現在十幾歲或二十幾歲；對於女性，可能出現在二十幾歲和三十幾歲。一些精神分裂症患者一生只會發作一次；其他人可能重複發作。

精神分裂症的成因

沒有明確答案，只有一些理論：

- 一些研究表示一些人由於遺傳因素易於患有精神分裂症，儘管尚未發現某種「精神分裂症基因」。
- 發現大腦中的化學多巴胺過量是精神分裂症的一種潛在成因。
- 其它理論將患有精神分裂症與扶養、未解決的心理問題或虐待聯繫在一起。
- 發現一些其它潛在因素可能導致這種疾病或引發發作，其中包括：壓力；吸食非法毒品；大腦受傷以及大腦發育問題。

精神分裂症可能具有多種成因，其中包括遺傳易感性以及引發這種疾病的生活事件。精神分裂症是一種複雜疾病，可能具有大量影響因素。的確，一些人認為「精神分裂症」是許多不同疾病的通用術語。

必須記住的是精神分裂症的診斷並非一種精密科學。患者應該堅持聽取醫生或精神病專家對症狀的完整解釋，而非只是重視診斷本身。在努力康復的過程中需要解決的就是這些症狀。

精神分裂症的症狀

精神分裂症的症狀可以分為兩類：**陽性症狀**和**陰性症狀**。

陽性症狀通常發生在疾病的初始階段，但是可能出現在任何階段。這是一種或幾種形式的**精神錯亂**（與現實脫軌）症狀。

陽性症狀包括：

- **妄想**：在對外部現實的錯誤感知基礎之上的錯誤個人信念；這些信念堅定不移，儘管事實證明正好相反。偏執是妄想的一大方面。偏執是指認為某人或某事與其作對。此外，一些人認為自己在某些方面特殊或獨特，例如通過神的關係。
- **幻覺**：是指體驗或感知並不存在的東西。可能通過任何感官：可能看到、聽到、聞到或感到幻覺。幻聽是幻覺的一種常見形式；這些幻聽的聲音可能加重精神緊張。
- **思維過程擾亂**：可能包括思維混亂或突然喪失所有思維。

陰性症狀傾向長期存在。

之所以稱為「陰性」是指喪失正常功能——即，體驗「抑制」。陰性症狀包括：

- 缺乏情緒和動力
- 疲勞或缺乏精力
- 孤僻孤獨
- 喪失注意力
- 喪失生活興趣
- 失眠

藥物治療

藥物治療在減輕精神分裂症的症狀並實現康復方面起著重要作用（請見背面進一步瞭解康復）。然而，藥物治療同時可能導致一些副作用，包括震動、肌肉痙攣、荷爾蒙問題、性功能障礙、鎮靜、增重和心臟問題。這些副作用不得與精神分裂症症狀混淆。新一代的現代藥物通常副作用較少。詳情請聯繫Hafal，參考我們的精神分裂症藥物治療指南 [「您的抉擇」 \(Your Choice\)](#)。

接下來我們探討精神分裂症患者如何康復。

精神分裂症患者的康復

Hafal患者指南

醫學尚未發現精神分裂症的直接「治癒」方法，但是Hafal相信所有精神分裂症患者可以成功康復。康復是指恢復心理健康並且改善生活品質。重視使人改善各個方面的生活，並不僅僅是維持生計。Hafal的客戶發現康復取決於這三個要素：

授權和自我管理是指行使權利和責任做出生活抉擇（例如：對關於您的任何討論都有發言權）並採取所需行動，根據這些抉擇進行生活（例如：用自己的話寫下康復計劃或者施用自己的藥物）。*但是需要注意的是出於安全原因有時他人可能必須予以控制。*

努力進步涉及積極採取措施改善生活。在計劃康復時，必須協定一份目標明確的分步計劃，並根據時間表付諸實施。

「全身」方法（有時又稱「整體」方法）是指解決有關幸福的所有關鍵生活方面。通過在生活的各個方面設立目標，人們可以更加全面地實現康復。在此我們規定了全身方法以及一些方案，人們可在以下八個方面設立目標：

身體健康

您可以選擇：

- 確保擁有一位當地全科醫生
- 關心健康——注意飲食、鍛煉、吸煙和飲酒
- 避免吸食非法或街頭毒品
- 進行定期牙科檢查
- 檢查眼睛
- 去看男科或婦科診所

心理健康藥物治療

（應遵醫囑方可改變藥物治療）您可以選擇：

- 瞭解嚴重心理疾病的最新療法
- 讓醫生為您個人開最適合的藥物治療
- 諮詢醫生或護士，了解藥物治療的副作用和施用要求
- 遵醫囑服用對您最有益的適量藥物

就業

您可以選擇：

- 全職或兼職工作
- 獲取專家支持幫助就業
- 使用專家支持的就業服務
- 使用職業治療服務
- 擔任志願者

心理疾病的其它治療和療法

您可以選擇：

- 瞭解嚴重心理疾病的各種療法和非藥物治療
- 諮詢醫生瞭解認知行為療法（CBT）
- 諮詢醫生瞭解其它心理療法/談話療法
- 瞭解其它療法，如藝術療法
- 探索替代療法

培訓與教育

您可以選擇：

- 全日制或半日制學習
- 獲取特殊支持幫助培訓或教育
- 使用遠程教育，如開放大學
- 進行工作相關或興趣相關成人教育課程
- 通過讀書和因特網自學

金錢

您可以選擇：

- 賺取薪水或工資

- 申請學生資助或貸款
- 充分利用社保、殘疾或者其他福利
- 提高預算技能
- 獲取關於債務或存款管理的信息

住宿

您可以選擇：

- 管理自己的住宿
- 與家人或朋友同住
- 住在自己的家，有人看護
- 與人同住，有人看護
- 住在專家24小時看護的地方
- 重病時住在醫院

社交生活

您可以選擇：

- 與家人保持關係
- 與朋友保持關係
- 與伴侶共同生活
- 信仰宗教或傳統
- 使用休閒設施時樂於助人
- 使用專家支持的休閒設施
- 從事個人/集體愛好或興趣

有關康復詳情請訪問：

www.hafal.org

關於hafal

Hafal（「平等」的意思）是一家由其支持的患有嚴重心理疾病的患者及其家人管理的組織。

Hafal堅信具有心理疾病直接經歷的人最瞭解應該如何提供服務。我們致力於讓患有嚴重心理疾病的患者及其家人：

- . 改善生活品質
- . 實現康復願望
- . 對抗歧視
- . 平等享受健康和社會護理、住房、收入、教育和就業。

Hafal的所有服務建立在本指南所述康復原則的基礎之上。進一步瞭解我們的服務或康復相關信息，請與我們聯繫：

Hafal

Suite C2

William Knox House

Britannic Way

Llandarcy

Neath SA10 6EL

電話：01792 816600

傳真：01792 813056

電子郵件：hafal@hafal.org

www.hafal.org (*Hafal 相關信息*)

www.mentalhealthwales.net (*嚴重心理疾病相關信息*)

Hafal 是一家在英格蘭和威爾士註冊的擔保有限公司。

註冊編號：4504443

慈善機構編號：1093747

© Hafal 2009年