

精神分裂症

通过药物、社会心理支持和选择适当的生活方式,精神分裂症是可以治疗的。

精神分裂症会影响一个人思考和应对日常生活的方式。精神分裂症病人可能会出现幻觉、妄想和思维混乱。他们可能对日常活动缺乏动力。

幻觉和妄想的症状不应该与宗教信仰相联系的体验相混淆。把自己的感觉跟宗教联系起来并不是精神分裂症。例如,不切实际的幻觉和妄想,或对自己或他人有害的幻觉和妄想,并不是通常与宗教信仰相联系的体验。

精神分裂症是可以控制的。如果您本人或身边的人出现这些症状,请去看医生或通过以下一些资源寻求帮助。

关于精神分裂症有许多污名和许多常见的错误观念。一个常见的错误观念就是:所有精神分裂症病人都很危险。这是不正确的。精神分裂症病人很少带来危险,尤其是在接受适当的治疗和支持的时候更是如此。

精神分裂症不是“人格分裂”。精神分裂症病人可能会有妄想和对现实扭曲的感觉,但他们没有多重人格或分裂人格。

精神分裂症病人尽管在发作时其症状可能会干扰他们的思维能力,但他们表现出的智力属于正常范围,没有智力障碍。

有些精神分裂症病人在一生中只经历一次或几次短暂的发作。有些人却可能会反复发作或成为终生疾病。

病因

精神分裂症的病因很复杂:遗传、早期发育、吸毒、紧张的社会环境和创伤(尤其是童年时期)都会增加一个人患精神分裂症的风险。

体征和症状:

精神分裂症的发病可能很快,症状会在几周内出现,也可能很慢,经过几个月甚至几年才发病。

精神病

精神分裂症的一个主要症状是精神病。精神病病人很难分辨什么是真实的,什么是虚幻的。精神病常常在短时间内出现严重的症状。精神病的主要症状有:

- 妄想:错误的信念,不能被证据所改变
- 幻觉:听到、看到或以其他形式感觉到某些不真实的东西
- 思维混乱:胡思乱想、言语混乱
- 行为错乱:不寻常、不恰当或极端的行为。

如果一个人有强烈的宗教信仰,并且以前有过跟宗教有关的体验,那么这些症状有可能发生混淆。如果您有担忧,应该向医生求助。

非精神病的症状

精神分裂症在一开始往往表现为一个人在思维、情绪和行为方面难以确定的一般变化。这些变化往往突然发生,又突然消失,但如果不加以治疗,就可能随着时间的推移而加重。

下列非精神病的症状是比较强烈的患病征兆:

- 痴迷于某个话题或某种事物
- 说话或写作非常快,思路混乱,不理性或难理解
- 说话显著减少
- 精神不集中,记忆力或注意力减退(或两者同时减退)
- 在人际关系中变得冷淡,个人爱好也不感兴趣了
- 比以前容易冒犯别人,或者多疑



- 不活跃，或者多动，或者两种情况都有
- 行为鲁莽、怪异、跟性格不相符
- 不注意个人卫生
- 不能感到开心，或者不能表现出喜悦的心情

各种症状因人而异，诊断为精神分裂症并不意味着病人会有所有这些症状。出现这些症状的时间长短和严重程度也因人而异。如果您有精神分裂症的症状，或者对自己的任何感觉或想法感到担忧，那么您应该向医生求助。

诊断

精神分裂症的诊断需要花时间。患者可能很快就得到精神分裂症的初步诊断，但要等到经历了一个月的精神症状后才能被确认。精神分裂症的诊断，需要出现症状至少六个月，并且严重到足以影响上班、上学或社交生活。有时诊断会随着时间的推移而改变，这是正常的。

您的医生可以对您进行初步评估，然后介绍您去看专科医生（通常是精神科医生）进行全面诊治。您可能要验血、做脑部扫描，以排除其他健康问题。

治疗与康复

治疗包括抗精神病药物、专业心理治疗和社区支持计划，以帮助您维持身体健康，解决住房、上班或上学的问题。

服药可能会有副作用。您可以向医生询问有关治疗方法、药物副作用以及您预期会有什么感觉等问题。

精神分裂症可能需要坚持治疗 2 至 5 年甚至更长。许多人会终生接受治疗、帮助来控制病情。随着时间的推移，您的治疗可能会改变，以减少治疗的类型或强度，提高疗效并减少副作用。

在寻求精神健康帮助的时候，最好从您的医生开始。这个系列的资料中有一份传单题为 *Getting Professional Mental Health Help*（《获得专业精神健康帮助》）介绍了关于寻求专业帮助的更多信息。

如果和您的医生谈论精神健康问题感到不自在，您可以再找一位自己愿意谈这些问题的医生。找到合适的医生可能需要一些时间。

如果您现在需要帮助

如果您认为有人可能会伤害自己或他人，
请寻求紧急帮助。

拨打紧急服务电话

打电话三个零(000)

呼叫生命线

请打电话 13 11 14

关于本资料

这些信息不是医疗建议，只是一般常识，并没有考虑到您的个人情况、身体健康、精神状态或精神健康要求。请不要利用这些信息来诊断或治疗您自己或别人的疾病，不要因为这份资料中的某些内容而忽视医疗建议或延迟寻求医疗建议。任何医疗问题都应向具备资历的医务人员咨询。如有疑问，请务必寻求医疗建议。

本资料改编自 sane.org 发布的信息。原始信息可在此查看：

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia>

其他来源包括：

<https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer 和照顾者小组为本资料提供了宝贵的信息。

本资料由下列机构编写：

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

2021年出版

