

## 精神分裂症

通過藥物、社會心理支援和選擇適當的生活方式，精神分裂症是可以治療的。

精神分裂症會影響一個人思考和應對日常生活的方式。精神分裂症病人可能會出現幻覺、妄想和思維混亂。他們可能對日常活動缺乏動力。

幻覺和妄想的症狀不應該與宗教信仰相聯繫的體驗相混淆。把自己的感覺跟宗教聯繫起來並不是精神分裂症。例如，不切實際的幻覺和妄想，或對自己或他人有害的幻覺和妄想，並不是通常與宗教信仰相聯繫的體驗。

精神分裂症是可以控制的。如果您本人或身邊的人出現這些症狀，請去看醫生或通過以下一些資源尋求幫助。

關於精神分裂症有許多污名和許多常見的錯誤觀念。一個常見的錯誤觀念就是：所有精神分裂症病人都很危險。這是不正確的。精神分裂症病人很少帶來危險，尤其是在接受適當的治療和支持的時候更是如此。

精神分裂症不是“人格分裂”。精神分裂症病人可能會有妄想和對現實扭曲的感覺，但他們沒有多重人格或分裂人格。

精神分裂症病人儘管在發作時其症狀可能會干擾他們的思維能力，但他們表現出的智力屬於正常範圍，沒有智力障礙。

有些精神分裂症病人在一生中只經歷一次或幾次短暫的發作。有些人卻可能會反復發作或成為終生疾病。

## 病因

精神分裂症的病因很複雜：遺傳、早期發育、吸毒、緊張的社會環境和創傷（尤其是童年時期）都會增加一個人患精神分裂症的風險。

## 體征和症狀：

精神分裂症的發病可能很快，症狀會在幾周內出現，也可能很慢，經過幾個月甚至幾年才發病。

## 精神病

精神分裂症的一個主要症狀是精神病。精神病病人很難分辨什麼是真實的，什麼是虛幻的。精神病常常在短時間內出現嚴重的症狀。精神病的主要症狀有：

- 妄想：錯誤的信念，不能被證據所改變
- 幻覺：聽到、看到或以其他形式感覺到某些不真實的東西
- 思維混亂：胡思亂想、言語混亂
- 行為錯亂：不尋常、不恰當或極端的行為。

如果一個人有強烈的宗教信仰，並且以前有過跟宗教有關的體驗，那麼這些症狀有可以發生混淆。如果您有擔憂，應該向醫生求助。

## 非精神病的症狀

精神分裂症在一開始往往表現為一個人在思維、情緒和行為方面難以確定的一般變化。這些變化往往突然發生，又突然消失，但如果加以治療，就可能隨著時間的推移而加重。

下列非精神病的症狀是比較強烈的患病徵兆：

- 癡迷於某個話題或某種事物
- 說話或寫作非常快，思路混亂，不理性或難理解
- 說話顯著減少
- 精神不集中，記憶力或注意力減退（或兩者同時減退）
- 在人際關係中變得冷淡，個人愛好也不感興趣了
- 比以前容易冒犯別人，或者多疑



- 不活躍，或者多動，或者兩種情況都有
- 行為魯莽、怪異、跟性格不相符
- 不注意個人衛生
- 不能感到開心，或者不能表現出喜悅的心情

各種症狀因人而異，診斷為精神分裂症並不意味著病人會有所有這些症狀。出現這些症狀的時間長短和嚴重程度也因人而異。如果您有精神分裂症的症狀，或者對自己的任何感覺或想法感到擔憂，那麼您應該向醫生求助。

## 診斷

精神分裂症的診斷需要花時間。患者可能很快就得到精神分裂症的初步診斷，但要等到經歷了一個月的精神症狀後才能被確認。精神分裂症的診斷，需要出現症狀至少六個月，並且嚴重到足以影響上班、上學或社交生活。有時診斷會隨著時間的推移而改變，這是正常的。

您的醫生可以對您進行初步評估，然後介紹您去看專科醫生（通常是精神科醫生）進行全面診治。您可能要驗血、做腦部掃描，以排除其他健康問題。

## 治療與康復

治療包括抗精神病藥物、專業心理治療和社區支持計劃，以幫助您維持身體健康，解決住房、上班或上學的問題。

服藥可能會有副作用。您可以向醫生詢問有關治療方法、藥物副作用以及您預期會有什麼感覺等問題。

精神分裂症可能需要堅持治療 2 至 5 年甚至更長。許多人會終生接受治療、幫助來控制病情。隨著時間的推移，您的治療可能會改變，以減少治療的類型或強度，提高療效並減少副作用。

在尋求精神健康幫助的時候，最好從您的醫生開始。這個系列的資料中有一份傳單題為 *Getting Professional Mental Health Help*（《獲得專業精神健康幫助》）介紹了關於尋求專業說明的更多資訊。

如果和您的醫生談論精神健康問題感到不自在，您可以再找一位自己願意談這些問題的醫生。找到合適的醫生可能需要一些時間。

## 如果您現在需要幫助

如果您認為有人可能會傷害自己或他人，請尋求緊急幫助。

**撥打緊急服務電話**

打電話三個零(000)

**呼叫生命熱線**

請打電話 13 11 14

### 關於本資料

這些資訊不是醫療建議，只是一般常識，並沒有考慮到您的個人情況、身體健康、精神狀態或精神健康要求。請不要利用這些資訊來診斷或治療您自己或別人的疾病，不要因為這份資料中的某些內容而忽視醫療建議或延遲尋求醫療建議。任何醫療問題都應向具備資歷的醫務人員諮詢。如有疑問，請務必尋求醫療建議。

本資料改編自 sane.org 發佈的資訊。原始資訊可在此查看：

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

其他來源包括：

<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 和照顧者小組為本資料提供了寶貴的資訊。

本資料由下列機構編寫：

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

2021年出版

