

何为精神分裂症

(What is schizophrenia?)



何为精神分裂症

精神分裂症病人通常经历行为和感知的改变，思维出现混乱从而导致对现实感觉歪曲。这称为精神错乱。

人们对精神分裂症有很多成见和误解。这使患者及其家人更加痛苦。

精神分裂症初发通常介于十五岁到二十五岁之间，但也可能在更大的年龄阶段出现。精神分裂症患病率是总人口的百分之一。

三分之一的精神分裂症病人在一生中只经历一次或几次短期发作。其他精神分裂症病人可能会反复性发作，或成为一种终生的疾病。

此病发作可能来的很迅速，在几个星期内就出现急性症状，也可能发作很慢，经历几个月或几年的时间。

发病期间，患者通常回避他人，变得抑郁和焦虑，出现一些不寻常的想法或极度恐惧。一定要注意这些早期的征兆才能尽早的治疗。

早期诊断和有效的早期治疗对于精神分裂症病人的日后健康非常重要。

人们对精神分裂症有很多误解，致使患者及其照顾者和家人经历成见，孤立和歧视。

一种常见的传说是精神分裂症患者很危险。他们是不危险的，尤其是当他们接受了恰当的治疗和支持时。偶尔的，一小部分患者在精神错乱急性发作时，因为恐惧和幻想可能会变得很有恶意。通常，这些恶意行为的对象反是他们自己，因此患者的自杀率也很高。

精神分裂症经常被错误的认为是“人格分裂”。这是不对的。精神分裂症患者可能有妄想和对现实的感知歪曲，但他们没有多重人格。

虽然急性精神错乱发作会影响到他们正常思维的能力，精神分裂症患者的智力正常，并非智障。



精神分裂症有何症状

精神分裂症的主要症状有：

- 妄想 - 幻想受迫害、感觉内疚、夸大能力或受外界控制等。精神分裂症患者可能会描述对他们不利的阴谋，或者认为自己有天赋和异能。有时他们通过躲避他人来避免幻想中的迫害。
- 幻觉 - 最常见的是听到声音。其他经历包括看到、感到、尝到或闻到某些在患者本人看来是非常真实而实际上并不存在的事或物。
- 思维错乱—言辞无逻辑，很难理解。思维和言语混乱、不连贯。

精神分裂症的其他症状包括：

- 失去动力 - 失去清洗和做饭等日常生活的能力。失去动力、动机并不是懒惰，而是疾病的部分表现。
- 思维困难 - 注意力、记忆力、计划和组织能力可能受其影响，使推理和交流变得困难，难以完成日常工作。

- 情感表达呆钝—表达情感的能力大大减低。通常伴有对开心或伤心的场合作出不恰当的反应。
- 回避交往 - 这可能有几种因素引起，包括惧怕有人会伤到他们，或因失去社交技巧而害怕和他人交流。
- 缺乏洞察力—因为妄想和幻觉在患者看来是如此的真实，所以精神分裂症患者通常不知道自己病了。这对于家人和照顾者来说非常的痛苦。不知道自己有病也是精神分裂症患者拒绝接受治疗的原因之一。一些药物的副作用也可能导致患者拒绝治疗。

什么导致精神分裂症

精神分裂症的致因一个都还没有找到，但是有几个因素好像和精神分裂症发作有关。男性和女性在一生中患此病的机率相当，但是男性发作略为早些。

基因因素

精神分裂症的倾向是有遗传性的。在总人口中，通常只有四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，孩子发病率达到百分之十，亦即有百分之九十的机会不会患病。

生化因素

大脑中的某些生化物质和精神分裂症有关，尤其是叫多巴胺的一种神经传递质。导致这种物质失衡的可能原因是患者的基因比较容易得该病。另外的原因可能是怀孕或分娩时出现的并发症导致脑部受损。

家庭关系

还没有证据表明家庭关系可能导致此病。但是，精神分裂症患者对家庭关系紧张非常敏感，可能会导致疾病复发。

压力

已公认，在精神分裂症发作之4/6前通常有压力事件。对于脆弱的人来说，这会加速病发。

精神分裂症患者在急性病症明显出现之前通常已很焦虑，易怒，注意力无法集中。这使工作或学习退步，关系恶化。于是，人们就把这些因素说成是病发的诱因。但事实上是疾病本身导致这些压力事件的发生。因此，有时候弄不清楚压力是致因还是后果。

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，通常引发易患精神分裂症的人精神错乱。滥用药物不会导致精神分裂症，但是和复发很有关系。精神分裂症患者比一般人更有可能使用酒精和毒品，这对治疗是不利的。有相当多数精神分裂症患者抽烟，继而导致身体健康不佳。

有何治疗方式

精神分裂症最有效的治疗方式是药物、心理疗法、帮助应付疾病对日常生活的影响。疾病知识教育，学会如何有效地治疗病发的早期症状是非常重要的。

抗精神错乱药物的发展使精神分裂症治疗发生变革。现在，绝大多数患者可以生活在社区中而无需住院治疗。有些人从来没有住院，整个治疗都是在社区中进行的。

药物是通过矫正和该病相关的大脑化学物质失衡来达到治疗效果的。经过良好测试的新药物使治疗更彻底，副作用也更少。

跟其他疾病一样，精神分裂症是一种疾病。就如糖尿病病人一生都要依赖胰岛素一样，精神分裂症病人一生都要依赖抗精神错乱的药物。跟糖尿病一样，有些患者需要无期限的吃药来控制症状，预防精神错乱的复发。

生活方式改变有助于康复，如戒酒、戒毒，减少其他触发因素等。

虽然精神分裂症尚无法根治，定期和医生或精神科医生，如果条件允许，综合治疗小组

（包括精神健康护士、社工、职能治疗和心理学家）保持联系可以帮助控制病症，过上充实的生活。

病友的照应通常可以提供非常有价值的支持，有用信息和希望。

有时，针对妄想等个别症状的特殊疗法也是有帮助的。身体健康方面的问题也要注意。

精神残障康复服务和支持可以帮助工作、经济、住宿、人际关系、孤独等方面的问题。

精神分裂症的家人和朋友通常会觉得迷惘、忧虑。支持、教育加上社会谅解都是治疗的重要组成部分。



何处寻求帮助

- 您的家庭医生
- 您的社区健康中心
- 您的社区精神健康中心

欲知更多详情，请在您当地的电话号码本上查找“社区帮助与健康服务”电话或24小时紧急热线电话。

即时辅导帮助，请联系“生命线”，电话 13 11 14 [Lifeline]。“生命线”还可以给您提供相关机构的联系方式，提供进一步的信息和帮助。

如果您需要传译员，请致电 (TIS)，电话号码为 13 14 50。

更多信息，请浏览下列网页：

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

Insert your local details here

关于本册子

本册子是精神健康系列资料之一，是由澳洲政府资助，国家精神健康策略的一部分。

本系列资料的其他小册子包括：

- *何为精神病？*
- *何为焦虑症？*
- *何为两极情绪障碍？*
- *何为抑郁症？*
- *何为进食障碍？*
- *何为个性障碍？*

各类小册子都可以在下列机构免费获取：

澳大利亚政府健康与老龄化部下属的精神健康与劳力部

地址 (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing):

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

若需其他语言版本的资料，请联络澳大利亚多元文化精神健康中心，电话号码为 02 9840 3333。

(Multicultural Mental Health Australia)
MMHA website: www.mmha.org.au

