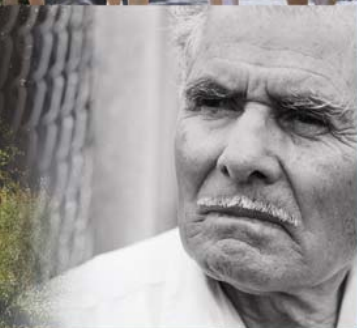


# 精神病是甚麼？ (What is mental illness?)



# 精神病是甚麼？

大概有五分之一的人會經歷精神病，我們絕大多數人都會在生命中的某一個階段經歷精神健康問題。

精神病是一組疾病的總稱，就如心臟病是一組影響心臟的疾病和障礙的總稱。

精神病 (mental illness) 是健康問題，嚴重地影響到一個人的感知、思維、行為、與人交往等等。精神病的診斷使用統一準則。精神障礙 (mental disorder) 這個詞也是用來指這些健康問題。

精神健康問題也會干擾到一個人思維、感知和行為；但是影響程度還沒有精神疾病那麼深。精神健康問題更為普遍，其中包括那些由於生活壓力引起的暫時性的精神不適。

精神健康問題不如精神病那麼嚴重，但若不妥善處理，可能會發展成精神病。

精神病給病人及其家人和朋友造成了極大的痛苦，而且造成的問題愈來愈多。世界衛生組織指出，到 2020 年抑鬱症將成為最大的健康問題之一。

# 精神病的種類

精神病種類繁多，程度不一。主要的幾種精神病包括抑鬱症、焦慮症、精神分裂症、雙極情緒失調症、人格障礙、進食障礙等等。

最常見的是焦慮症和抑鬱症。雖然每個人都會不時地經歷緊張、恐懼、悲傷的感覺，但是當這些感覺令人不安，過度強烈時就成為精神病，使人無法應付工作、娛樂、交際等日常活動。

有些極端的病例，抑鬱症病人甚至無法起床、無法自我料理。某些種類的焦慮症的病人無法出門；某些需要以強迫性的儀規來幫助他們減輕恐懼。

還有一些不是那麼常見的精神病，可能會出現精神錯亂，包括精神分裂症、雙極情緒失調症。經歷急性精神錯亂發作的病人與現實脫離、對世界的感知也和常人不一樣。他們的思維、感知、對周圍世界的理解，受到嚴重的影響。



精神錯亂發作包括出現妄想，例如幻想受迫害、感覺內疚、誇大能力等。還有可能出現幻覺：看到、聽到、聞到、嘗到不存在的東西。

一般旁人耳聞目睹病人精神錯亂發作時會大惑不解，甚至感到威脅。這些行為對不熟悉這症狀的人來說是很難理解的。

## 精神病的治療

絕大多數精神病可以有效地治療。一定要盡早發現精神病的早期徵兆；一定要盡早進行有效治療。治療開始越早，效果越好。

精神病可能在一個人的一生中反反復復發作。有的人精神病只發作一次就完全康復了，有的人會反反復復發作多次。

有效的治療方法包括：藥物、認知與行為心理療法，社會心理支持，精神殘障康復，避免酗酒、吸毒等等危險因素，自我管理技巧學習。

僅靠精神病人本身的意志是很難讓症狀消失的，這建議對病人無補於事。

正如其他生理疾病病人需要理解和幫助，精神病人也同樣需要。精神病和其他病並無兩樣。患上精神病不能怪任何人。

精神病患者有可能酗酒或嗑藥，這使治療變得更複雜，所以有效的酒精和藥物使用管理是很重要的。

精神病患者的自殺率也較高，尤其是在疾病診斷結果出來後或出院後。

## 有關精神病的一些無根據的觀點、誤解和事實資訊

對於精神病，有很多無根據的觀點、誤解、消極觀念和態度。這會導致對精神病人及其家人和照顧者的羞辱、歧視和孤立。

有關精神病的常見問題有：

精神病是一種智力殘障或大腦受損嗎？

不是。精神病和心臟病、糖尿病、哮喘病等其他病並無區別。然而，其他病人得到同情，支援，鮮花，精神病病人通常卻得不到。



精神病無法根治，會伴隨一生？

不是。如果接受及早、恰當的治療，許多病人可以完全康復，不再復發。對於有些人，精神病可能會在他的一生中反復發作，需要持續的治療。這跟心臟病、糖尿病等其他疾病是一樣的。跟這些長期的疾病一樣，精神病是可以控制的，讓病人能繼續過充實的生活。

有些人的確因為長期患有精神病而致殘廢，但亦有不少有過疾病大發作的病人過著美滿豐盛的生活。

精神病是先天性的嗎？

不是。有些家族比較容易患上像雙極情緒失調症這樣的精神病。但是，有些患精神病的人並無家族病史。

導致精神病發病的因素很多，包括壓力、喪親之痛、關係破裂、身體或性虐待、失業、社會孤立、嚴重生理疾病或殘障。我們對精神病成因的瞭解越來越多。

人人都有可能患上精神病嗎？

是的。事實上，五個澳洲人中就有一個可能會在他的一生中的某一階段患上精神病。每個人都很容易出現精神問題。

很多人覺得將病理解為‘精神崩潰’比起精神病，心理上好過一點。

然而，坦然的談論精神病是有必要的，這可以減少羞辱感，從而幫助病人盡早尋求治療。

精神病人通常很危險嗎？

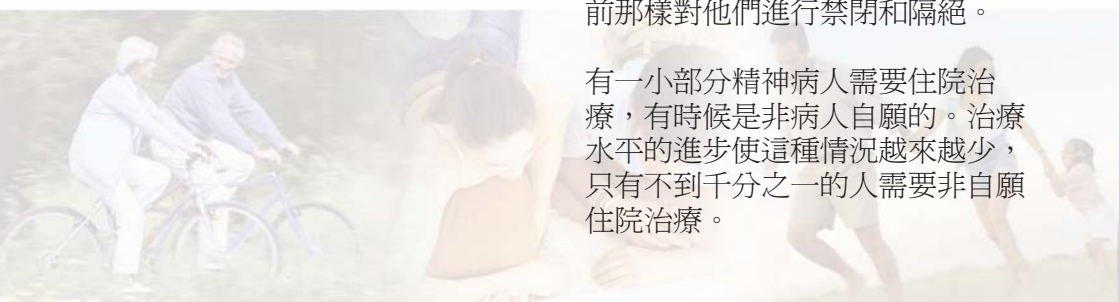
不是。很多極具損傷力的陳套觀念都有這種錯誤的概念。精神病人通常不危險。即使是病情嚴重的病人，如果得到恰當的治療和支持，也絕少危及他人。

精神病人應該與社會隔絕嗎？

不應該。絕大多數精神病人康復很快，甚至不需要入院治療。有部份人需接受短期住院治療。

近幾十年來精神病治療獲得了很大的進展，這使得絕大多數病人可以住在自己的社區中，而不需要像以前那樣對他們進行禁閉和隔絕。

有一小部分精神病人需要住院治療，有時候是非病人自願的。治療水平的進步使這種情況越來越少，只有不到千分之一的人需要非自願住院治療。



羞辱感是精神病人最大的問題之一嗎？

是的。那些從精神病中康復過來的人遇到的最大障礙是周圍的人對他們的消極態度。這就意味著精神病人就因為生了病而受到孤立和歧視。

家人、朋友、服務提供者、僱主還有其他社區成員，對精神病持有積極、有希望的態度，對於確保精神病人高質量的生活，支持康復極為重要。

## 去除精神病的羞辱感有何方法？

- 等同看待精神病與其他疾病，坦然討論精神病。
- 與您碰到的人坦然的討論精神病 - 您會驚訝地發現有許多人受到精神病的影響，其中抑鬱症和焦慮症尤為普遍。
- 教育社區來消除因為誤解而形成的消極陳套觀念。

- 宣傳精神健康，鼓勵兒童與成人都持健康態度。
- 培養復原力：學會應付人際關係、各種情況和事件中形成的壓力。
- 協助有精神病的家人或朋友，盡早尋求治療。
- 確保給精神病人提供高質量的支援與治療服務，以幫助他們康復。
- 積極地支持精神病人的家人和照顧者。他們也經歷著迷惘、痛苦和羞辱。
- 正視生活各個領域中的歧視，包括就業、教育、供應貨物、服務及設施等。
- 鼓勵精神病的研究，以理解精神病是如何影響人們的，如何預防和/或治療精神病。



# 去哪裏尋求幫助

- 您的普通科醫生
- 您的社區健康中心
- 您的社區精神健康中心

欲知更多詳情，請在您當地的電話號碼簿上查找“社區幫助與健康服務”電話或 24 小時緊急熱線電話。

如需即時輔導幫助，請聯絡 Lifeline (生命熱線)，電話 **13 11 14**。‘生命熱線’還可以幫助您找到相關機構，進一步的資訊和幫助。

如需傳譯員協助，請致電 **13 14 50** 翻譯及傳譯服務處 (TIS)。

其他有關精神病的有用資訊有：

[www.auseinet.com](http://www.auseinet.com)  
[www.healthinsite.gov.au](http://www.healthinsite.gov.au)  
[www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

# 關於本冊子

本小冊子是精神健康系列資料中首份小冊子，由澳洲政府通過國家精神健康策略資助。 Australian Government under the National Mental Health Strategy.

有關各種精神病的詳情可以參考下列資料：

- 抑鬱症是甚麼?
- 焦慮症是甚麼?
- 兩極情緒障礙是甚麼?
- 人格障礙是甚麼?
- 進食障礙是甚麼?
- 精神分裂症是甚麼?

各類小冊子都可以在以下機構免費獲取： Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing (澳洲政府衛生及高齡事務部精神健康與勞動力組)：

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
電話： 1800 066 247  
傳真： 1800 634 400  
[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

如需索取其他語言版本，請聯絡澳洲多元文化精神健康 (Multicultural Mental Health Australia) 電話 **(02) 9840 3333**  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details here

