

## 精神错乱与药物和酒精问题 (Psychosis and drug and alcohol issues)

精神错乱会改变人的思维、感知和行为模式，这会对患者的家庭和社会生活、学业或工作造成一系列的问题。精神错乱会导致患者使用药物或变得抑郁，增加他们自残或企图自杀的几率。这份资料提供了精神病发作以及药物所致的精神病、双重诊断等复杂的精神健康问题、能够获得的治疗措施和支持方案等方面的信息。

### 什么是精神错乱？

精神错乱有诸多特定的症状。精神病发作的患者会对现实产生歪曲的感知，同时还会出现人格方面的变化。由于失去了对现实的感知，出现精神病症状的患者是无法意识到自己正在发作的。

### 有哪些症状？

精神错乱患者的致病原因各不相同，因此他们的症状也各不相同。精神错乱的初期征兆包括：

- 睡眠习惯发生转变。
- 食欲改变。
- 孤僻。
- 不注重个人卫生和外表。
- 不理智的言论。
- 受到某种特定行为或想法的困扰。

出现精神错乱的人一般都会存在个人、社会和职业问题。

晚期的症状则包括：

**幻觉** - 看见、听见、感觉到、尝到或闻到并不存在的事物。举例而言，有这种症状的人会“脑海中有别的声音”，或者看到、感觉到并不存在的事物，例如“有东西在他们的皮肤下蠕动”。这些幻觉使人非常痛苦，受幻觉困扰的人会对他人变得充满敌意和难以沟通。

**夸大妄想症** - 举例而言，有这种症状的人 would 认为他们是名人，例如电影明星或是宗教领袖。他们会认为有些歌曲隐藏着信息，只有他们自己能懂，或是认为自己拥有特权。

**多疑症** - 举例而言，有这种症状的人 would 认为他们被人跟踪、阴谋陷害或陷入某种力量或某些人的控制之中。他们深信自己正遭受迫害，或是没有特别原因地疑神疑鬼。

**语言混乱或行为紊乱** - 举例而言，有这种症状的人讲话的语速很快，并且话题转换的速度也很快，或是他们不能清楚地表达自己的想法。他们在进行如煮饭、洗衣等日常活动时都存在困难，或是无法对某一场景做出恰当的反应。

**情绪发生变化** - 举例而言，有这种症状的人几乎没有情绪变化或是沉默寡言。他们不愿与他人交往，或者在思考方面存在困难。

**焦虑不安** - 举例而言，有这种症状的人 would 终日惶惶不安或者感到压力很大而无法令自己冷静下来。这些症状一般会持续数小时、数天，但是如果得不到恰当的治疗，这些症状就会持续数周、数月甚至数年。



## 什么人会出现精神错乱？

在患有精神疾病的人当中，大约仅有 2% 的人会发展成严重的精神病而最终出现精神错乱的症状。精神错乱是可以治疗的。任何人都有可能出现精神错乱，这在所有的文化背景中都无一例外。一般而言，精神错乱的初次发病集中在 15 岁至 30 岁这个年龄段。

## 什么原因会导致精神错乱？

人们目前还没有完全理解精神错乱的诱因，但是可以触发精神错乱的因素有很多，例如：

- 脑部受损。
- 经受了过大的压力，例如：失去自己所爱的人、遭受战争或折磨、移民到新的国家、充满压力的生活环境、在新学校开始学习、父母离异、失恋、大学考试。
- 滥用药物或酗酒。
- 有精神错乱家族史的人患病的几率可能更高。

有精神错乱病史的人若使用毒品，不仅会增加他们再次发病的几率，还会增加他们出现抑郁症、焦虑症或记忆出现问题的几率。他们需要较常人更长的时间才能康复，并且他们会反复出现精神错乱症状和反复发作。

## 什么是药物所致精神错乱？

容易出现精神错乱的人一旦使用大麻、安非他命（别称 speed）和可卡因等毒品，就可能触发药物所致精神错乱。药物所致的精神错乱一般只会短时出现（从数小时到数天不等），药力一旦消退，精神错乱症状也就随之消失。药物所致的精神错乱最常见的症状包括记忆力出现问题、定向障碍和出现幻觉等。治疗对这些症状非常有效。

## 什么是双重诊断？

双重诊断是指一个被诊断患有精神病的人，例如精神分裂症、抑郁症、躁狂抑郁症或人格障碍等，同时也被诊断存在药物滥用或酒精滥用问题。

罹患精神病会大大增加患病者滥用药物和酒精的几率。患有精神病的人会使用药物或酗酒来达到某一目的，例如为了让情绪得到舒缓、感觉不再孤独、身心得到放松、寻找乐趣、控制压力或者在一个社会群体中获得归属感。

起初，药物或酒精会让人的情绪得到舒缓，相关症状也会得到缓解，但是一旦药力或酒力消退，病症反而会更加恶化。对于患有双重诊断的人而言，其精神病的康复过程会更有挑战。

患有精神病的人使用药物或酗酒的话，他们生活的各个方面都可能出现问题的，例如工作、学业、社会关系、居住环境、金钱和法律问题等，此外还会增加他们自残或企图自杀的几率。

对于有药物或酒精问题的人而言，需要较常人更长的时间才能确诊其是否患有精神病。

## 我要怎样做才能帮助精神错乱或双重诊断患者？

文化对于人们如何看待精神疾病起着非常重要的作用，举例而言，在有的文化中，精神错乱的行为会被视为中邪。因此，要能克服社会对于精神疾病的歧视和障碍，让人们不再拒绝就医，这一点是非常重要的。

精神错乱患者的家人和朋友一开始也许不知道如何是好，也不知道应当从哪里着手来帮助患者。这会令人非常苦恼，他们会感到内疚、震惊、无力或困惑。有时候，精神错乱患者并没有意识到他们需要帮助，或者他们感到羞愧，或是害怕面对人们对精神病患者的歧视。此时，你的家人应当尽快寻求帮助。

家人和朋友可以清楚、冷静地告诉患者他们所观察到的问题，而这些问题令人担忧。告诉患者一切都会好起来的，寻求帮助是一种坚强的行为而非懦弱的表现。家人和朋友可以告诉患者，他会在整个就诊过程中得到帮助，全科 (GP) 医生和其他精神健康服务机构都会给予帮助。而这些话对于患者的病情是有助益的。家人和朋友不断地给予患者希望、付出耐心和帮助当事人树立信心是非常重要的。心理疾病是可以治疗的。

### 精神错乱和双重诊断的治疗方式有哪些？

有精神错乱或双重诊断症状的人不应尝试依靠自己的力量来解决问题。精神错乱是可以成功治愈的，经过治疗，大多数患者都恢复得很好。有的人恢复的很快，且在其康复过程中只需要少许帮助即可，有的人则需要较长时间才能复原，且在其康复过程中需要高度支持。

治疗方式包括药物治疗、精神病专家的持续治疗、心理社会干预和支持小组等。如果患者情况严重的话，则需要住院治疗。

双重诊断需要药物的干预。很多种类的药物都可以用来帮助缓解症状、预防复发。尽早接受治疗有助于双重诊断的患者复原，并且降低他们复发的几率。

### 如果我出现精神错乱或双重诊断，我该怎么办？

- 首先，你需要去看全科医生 (GP)。
- 尽可能多地学习有关疾病的知识，有助于你和家人理解现在发生的事情、未来会发生的事情和控制精神病发作的方法。了解目前可以使用的精神健康服务项目，寻求治疗和帮助。
- 联系你所在地区的精神健康服务机构、药物和酒精服务机构，了解更多信息和这类机构可以提供的帮助。
- 找人辅导一下。找个人聊一聊，这也是治疗的关键内容。此外，为家人和朋友提供辅导也会有所帮助。
- 压力管理。压力对人造成的后果包括疲惫、易怒、焦虑、食欲改变和睡眠质量变差。减少压力的方法包括放松、深呼吸、有条理的生活、对时间进行管理、减少责任和义务。
- 保持健康的生活方式。保证均衡膳食、充足睡眠、规律运动，定期进行体检。
- 制定可以实现的目标，并为自己取得的成就进行庆祝。
- 支持性的环境能够减少你的孤独感，有助于你应对精神错乱的症状。拥有家人、朋友和小组的支持，有助于你对于康复保持积极心态，有助于创造一个充满爱意和稳定性的环境，建立自尊心。建立和保持社会关系是非常重要的，如果现有的社会关系破裂了，则需要对辅导和问题解决策略进行研究。
- 预防复发。明确触发压力的根源，列出早期的复发病症，明确解决策略，列出为了控制早期病症需要服用的药物，同时明确可以提供进一步帮助和支持的相关联系人。

不同的策略其效果因人而异，因此应当多试几种策略看看哪种更适合你。有的人几乎无需干预措施就能很快复原，而有的人则在较长时间内需要支持才能复原。

### 作为患者的家人或朋友，我应该怎么做才能帮助患者控制精神错乱和双重诊断的病症？

精神错乱病症对于每个人而言都是一种压力。作为患者的家人或朋友，你会感到害怕、悲伤、愤怒、沮丧、羞愧甚至绝望。精神错乱的治疗有时需要很长时间，所以你需要做好准备面对各种挫折。千万不要一个人面对问题。与其他人聊聊天，朋友、家人、专业人士都可以是倾诉对象，因为他们可以提供帮助和支持。此外，记住你也需要给自己留点时间。你需要格外注意：

- 避开暴力，确保自己的安全。如果患者的行为让你感到惊吓或者威胁，请即刻拨打电话求助。如果必要的话，请报警求助。
- 制定相应的策略，在不助长患者毒瘾或酒瘾的前提下，对患者提供支持，举例而言，可以为他们购买食物、交电费，而不是给他们钱。

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

- 自杀、威胁要自杀是双重诊断患者的行为之一。家人和朋友需要认真考虑如何应对和解决这类问题。
- 一旦患者旧病复发，不要害怕求助和寻求积极支持。
- 对于患者看待自己问题的观点表示理解，尊重患者的选择和生活方式。
- 让患者知道你能接受他们的哪些行为。当你就此问题与患者进行沟通的时候，一定要冷静、清晰的说明问题。
- 保持规律的生活和庆祝性的活动，例如生日、宗教节日、文化节日和特别的家庭活动等等。

### 需要更多信息?

#### 需要口译员

##### 笔译和口译服务 (TIS)

电话: 13 14 50

**精神健康服务**和您所在区域电话簿上所列的 **24 小时急救电话号码**。

##### Lifeline 24 小时电话心理辅导服务

非政府组织，提供心理辅导和信息服务。

电话: 13 11 14

网址: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

##### 澳大利亚药物信息网(ADIN)

提供全国各州和各领地药物和酒精成瘾戒断服务的相关信息。

网址: [www.adin.com.au](http://www.adin.com.au)

##### Carers Australia

专为护理人员提供信息、转介和教育资源的一个非政府组织。

电话: 1800 242 636

网址: [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

#### 在此添加本地联系方式

---



---



---

#### 澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA)

电话: 02 9840 3333

传真: 02 9840 3388

网址: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

电子邮件: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

#### Sane Australia

全国性的精神健康慈善组织，提供相关信息、通过全国免费热线电话为患者提供转介服务，同时还提供教育和研究资料。

电话: 1800 18 SANE (7263)

网址: [www.sane.org](http://www.sane.org)

#### beyondblue: 全国抑郁行动组织

提供的信息包括抑郁症、焦虑症和相关紊乱病症、治疗方法和提供帮助的地点。

电话: 1300 22 4636

网址: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

#### 联系您所在地区的:

- 全科医生 (GP)
- 精神健康中心
- 社区健康中心
- 当地医院的精神健康小组
- 跨文化精神健康中心/服务 (Transcultural Mental Health Centre / Service)

MMHA 可向您提供您所在州或领地相关机构的联系方式。

### 资料简介

这份资料是由澳大利亚卫生和老龄部 (Australian Department of Health and Ageing) 赞助、澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA) 制作完成。本系列下的资料还包括:

- 精神病患者的照顾者
- 精神健康系统内消费者的权利和义务
- 文化认同与精神健康
- 通过医生寻求精神健康方面的帮助
- 创伤后应激障碍
- 精神病患者的康复

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA