

認識精神病

(Understanding Mental Illness – Cantonese)

本小冊子概述各種不同的精神病、可能的成因和病徵，以及現有的治療方法。本小冊子亦介紹病人可以如何幫助自己，以及他們可以在那裏找到其他支援和資料。

甚麼是精神病？

精神病是很普遍的。英國約有六百萬人被診斷患有精神病。但是對於甚麼是精神病、精神病的成因，以及如何幫助病人康復，卻存有許多爭辯。

患有精神病的人在思想、感覺或行為方面可能都有些問題。這些問題可能會大大影響他們的人際關係、工作和生活質素。精神病不單對患者來說是難受，對患者的家人和朋友也同樣難受。

精神病是社會上最不為人理解的病況之一，很多人亦因此在日常生活裏受到別人的偏見及歧視。但是，大部份精神病患者並不如我們通常在書籍、電視和電影中所看到的形象，只要有適當的治療和支持，他們亦可以過著有意義和豐盛的生活。

對某些人來說，藥物和其他醫療方法是有幫助的，但對另一些人來說，這些都沒有幫助。醫療方法可能只是幫助患者康復的一部份，但未必是主要部份。最重要的是要緊記：患有精神病並不是一個人的過失，亦不代表他有甚麼弱點，也不是值得羞恥的事。

將別人的問題單單視為一個需要接受治療的疾病未免是太過狹隘的看法。這種看法叫我們不懂得考慮對別人的生命、思想、感受或行為的各種不同影響，從而可能引致精神創傷。這種看法亦可能阻礙了我們探討可使用的各種非醫療的治療方法。因此，很多人選擇說“精神上或情緒上的創傷”，而不說精神病。

如何診斷精神病？

精神科醫生將精神創傷分為不同種類或診斷。作出診斷能幫助醫生評估需要甚麼治療及預測可能會出現甚麼情況。能夠說出毛病的名稱，亦可以使受創的人安心。

可是，診斷也有限制的。每個人的精神創傷經驗都有其獨特之處，可能會被錯誤解釋，尤其是如果醫生與病人之間存有文化、社交或宗教方面的分歧，便會出現這種情況。不同的醫生對同一個人可能會作出完全不同的診斷。單單集中於病徵可能會忽略了全面地觀察病人和他們的處境。他們的經歷可能對他們意義深遠，而這方面是醫學診斷無法判斷出來的。

診斷成爲一個標籤時，也就出現另一個危機。例如：一個父母、作家、技工或學生患上精神分裂症，便不再被看爲父母、作家、技工或學生，而被看爲“精神分裂症患者” - 就好像這個診斷已說明他們的身份一樣。有一點是很重要的，就是要緊記：診斷不會斷定一個人的一生將會如何，診斷可能只是一個人的身份或歷史的次要部份。

精神創傷是有可能完全康復的，亦有很多個案是這樣的。有時候，有些人甚至因爲經歷過精神創傷而變得更堅強和更有智慧。有些人雖然從最惡劣的情況復原過來，卻依然很脆弱，不時舊病復發。也有一些人不會康復，要一直長期接受治療。精神科醫生無法準確預測每個個別後果將會是怎樣。各種精神創傷都有可能痊癒，但很可惜，有些人有時候會告訴患者他們不會痊癒。這些說話可能會引致預期結果成爲事實，因爲這些說話加重了患者既有的絕望心態。

無論別人告訴你甚麼，最重要的是你永不放棄。

有甚麼種類的神創傷？

精神創傷有很多種。用作診斷精神創傷的詞語有時是日常所用的字眼；例如：憂鬱和焦慮。這些日常用語使人更容易明白這些精神創傷，但這些熟悉的用語亦可能使人低估了這些病況有時可能是多麼嚴重及如何影響一個人的能力。以下是最常見的幾種經診斷的精神創傷。

焦慮

焦慮可引致對日常生活任何方面經常及不切實際的憂慮。焦慮的人可能會感到坐立不安，可能有睡眠問題，也可能有心跳加速、胃痛、抖動和肌肉酸痛等症狀。(請參考 Mind “Understanding Anxiety” 小冊子)。

突發恐慌

突發恐慌是一種突然及預料不及地發作的極度恐慌。病徵可能包括呼吸急速、心悸、胸口作痛、氣促、顫抖和暈眩。突發恐慌可以隨時發生，這也是突發恐慌與遇上真正危險時的自然反應的不同之處(請參考 Mind “How to Cope with Panic Attacks” 小冊子)。

恐懼症

恐懼症是對某一種情況或物件的非理性恐懼。在某些情況下，恐懼症可以達到一個極端的程度以致會嚴重影響生活。一般恐懼症包括對動物、高度、飛行和關在密室之內的恐懼。廣場恐懼症可能引致震驚的恐懼，以致患者可能會將自己隔離，困於家中，不敢外出(請參考 Mind “Understanding Phobias” 及 “Understanding Obsessive-compulsive disorder” 小冊子)。

抑鬱症

抑鬱症使人情緒低落，可能使他們感到絕望、無價值、缺乏動力和疲乏。抑鬱症可以引起睡眠、食慾和自尊心的問題，影響患者進行日常活動的能力，亦可能影響他們的身體健康(請參考 “Understanding Depression” 小冊子)。

躁狂抑鬱症

躁狂抑鬱症亦稱為兩極精神病，會引致情緒波動，由極度抑鬱變到極度高漲或“飄飄然”。病發期間亦可能出現過份活躍、思想混亂、容易分心、不安，魯莽和缺乏抑制能力（請參考“Understanding Manic Depression”小冊子）。

精神分裂症

精神分裂症一詞用作說明引起錯亂思想和觀察力的一組精神病。病徵包括幻覺、時常聽見不存在的聲音、妄想和偏執狂。患者可能會感到混亂和畏縮。精神分裂症是其中一種最使人衰弱的精神病，可以嚴重影響一個人處理日常事務及參與日常活動的能力（請參考“Understanding Schizophrenia”小冊子）。

精神創傷的成因是甚麼？

對於精神創傷的成因，眾說紛云。有關的議論是另一個更廣泛的議論題目的一部份 -- 究竟甚麼形成我們現有的性格和行爲；我們的性格是否由我們的人生經歷塑造出來，抑或由我們的基因組合所決定，由我們父母的特徵遺傳給我們呢？很可能，我們當中有些人較為容易出現精神問題，這可能是由一些事件的壓力或創傷所引發的。以下是一些可能引致精神創傷的原因，精神創傷可能因以下任何一個因素或多個因素引起的。

複雜家庭背景

在成長過程中感到不被愛護、害怕父母或曾受到性侵犯都可能引致缺乏安全感，以及容易引起精神創傷。

抑壓感受

在我們的成長期間，很多時別人都不鼓勵我們表達我們的感受；如果我們感到憤怒、哭泣或高聲大笑，我們甚至會被懲罰。抑制了及沒有表達出來的感受可能會造成緊張的情緒，從而影響我們的身體和精神健康。

生活上的壓力

這些事件可能是一些創傷，例如摯愛親友去世或面對長期掙扎（例如某種騷擾或壓迫的受害者）。

生化因素

我們身體的化學組合可以影響我們的頭腦。例如：如果我們驚慌，我們會產生一種叫腎上腺素的荷爾蒙，這稱為“抵抗或逃避”反應。如果腎上腺素未在身體活動中使用，我們的頭腦便會變得過度活躍，身體也會緊張起來。

基因

基因是父母將身體的特徵遺傳給子女的途徑。我們的基因組合亦可能影響我們的性格。有些基因會引致身體上的疾病，因此，有些基因亦可能會使我們容易患上精神病。

精神健康服務系統可以如何給予幫助？

大型精神病院一般位於市鎮外圍，入住的人往往可以永遠消失的。這是精神健康系統其中一個最持久和使人印象深刻的形象。但這個形象早已被新聞報導有關社區內精神健康有問題的人的兇殺事件所營造的暴力形象取代。兩個形象都很有誤導成份。大部份被診斷患有精神病的人都不是有暴力傾向的。

維多利亞時代的精神病院正慢慢地關閉，因為將精神健康有問題的人監禁及將他們從社會隔離，已經不為人所接受。一個接一個的政府一直都鼓勵推行“社區關顧”和其他計劃，使精神受創的人可以繼續在家中生活。至於仍然需要入院的人，一般醫院的精神科病房正日漸取代獨立的精神病院。

藥物

由家庭醫生處方的藥物一直都是治療精神健康問題的最常見方法。常用的藥物有很多種，視乎診斷而定。不同種類的藥物可以使患者冷靜下來、幫助他們入睡、從抑鬱情緒振奮起來或控制困擾他們的思想。

藥物最大的好處是它可以讓患者繼續日常的活動。數以萬計的患者每日食藥，同時亦每日照常工作或照顧子女。如果沒有藥物，他們可能早已失去工作或要離開家人，造成更多的痛苦。但是，這些藥物並不會“治癒”精神創傷。藥物可以減輕精神創傷的病徵，但基本的問題仍然存在。藥物亦可能產生副作用，而這些副作用不但不會使患者好轉，反而可能會使患者感到更不舒服。此外，藥物還有其他的壞處。服食輕量的鎮靜劑 - 醫生廣泛地就著焦慮和失眠而處方的 - 可以令患者嚴重上癮。重份量的鎮靜劑 - 通常處方給經診斷患有精神分裂症的人 - 可能會對中樞神經系統造成永久的損害。(有關藥物及其副作用的其他資料，請參考 Mind “Making Sense of Treatments and Drugs” 系列的小冊子)。

ECT (導電痙攣療法)

ECT 或導電痙攣療法是一種備受爭議的精神病療法。這種療法是透過使用麻醉藥將電流通過腦部，產生像癲癇發作一樣的痙攣，目的是減輕嚴重的抑鬱症。對某些患者來說，導電痙攣療法可能會產生不大好的副作用，包括暈眩、精神錯亂、失憶、頭痛和作嘔。

談話療法及其他療法

雖然藥物是治療精神病的最常見方法，但除此以外還有一種療法稱為“談話療法”，而輔助療法亦日漸流行。談話療法包括：有關喪失摯親等特別問題的輔導；認知療法 (cognitive therapy) 幫助人克服抑鬱症或恐懼症；而長期的心理治療法則研究個人基礎的問題。(請參考 Mind 的 Counselling、Cognitive Behaviour Therapy 及 Psychotherapy 單張或 “Understanding Talking Treatments” 和 “A-Z Complementary and Alternative Therapies” 小冊子)。

社區關顧服務

於小部份地區患者面對重大危機時可以在家中或附設住宿的危機中心得到支援，而無須到醫院去求助。這些提供社區中緊急服務地區的數目已日漸增加。但是，大部份稱為“社區關顧”的服務都是關於協助有長期精神健康問題的人獨立生活。社區關顧服務包括日間服務中心、支援住屋計劃、輔助就業、支援小組、倡導服

務、社交會所、結友計劃和福利諮詢。有些服務是因應某些小組(如婦女組或黑人和少數民族小組)的需要而設的(請參考 Mind 的 Community Care 5 及 Crisis Services 單張)。

留院治療

醫院可以作為收容所，提供蔭庇和保護，亦可以讓職員有機會評估病人的需要，嘗試找出最好的方法幫助他們。但很可惜，留院對某些人來說可能是很痛苦的經驗。醫院病房的私隱程度不高，而且要與一班行為失常的人一起可能是很可怖的事。有很多人都自願入住醫院，但每年約有 27,500 的人士是根據一九八三年精神健康法 (Mental Health Act 1983) 被迫入院的。病人在那種情況下應該知道他們的權利(請參考 Mind 的 Rights Guides 系列小冊子)。

近年來，使用這些服務的人經常都聚集一起討論他們希望從精神健康系統得到甚麼，但最重要的就是他們希望可以對治療自己的方法提出更多的意見。意思就是，譬如說，會正式告訴他們藥物的不良反應，也就是說他們有權作出選擇：選擇談話治療而不選擇藥物，選擇附設住宿的危機中心而不選擇醫院。他們希望被視為個人，而不是單被視為被動的個案。

親戚朋友可以如何給予幫助？

如果身邊摯親的人精神受創，很可能會引起你有強烈的感受。眼見他們受苦，可能是很痛苦的；而與感到絕望或行為異常的人一起，也可以是可怖的。這些都可能會影響生活。有時候，有些人更在沒有選擇的情況下擔起照顧的角色。

但這個情況也有積極的一面，例如：危機可能會使人凝聚在一起，讓他們表達以往從未表達過的愛護和愛意。在很多情況下，一般人都會很高興看見親友康復。如果能與他人分擔照顧的角色，也就更加容易好好地支援精神受創的人。找別人傾訴有關情況，亦很有幫助。(請參考 Mind "Understanding Caring" 小冊子)。

我可以如何改善我的精神健康？

別人時常都鼓勵我們要小心身體，方法就是戒煙、經常做運動和減少飲食含脂肪的食品。同樣，我們也可以採取行動改善我們的情緒健康。

學習鬆弛

這是人人都應該學習的技巧。市面上有很多有關鬆弛技巧的書籍和錄音帶，亦有由成人教育中心舉辦的課程。瑜伽、冥想、按摩和香薰治療都能幫助鬆弛神經。(請參考“*The Mind Guide to Yoga*”、“*A-Z of Complementary and Alternative Therapies*”和“*The Mind Guide to Relaxation*”小冊子)。

做運動

運動能改善精神健康和身體健康。運動亦能改變你對生活的整個看法，幫助你處理負面的情緒。運動可以大大改變患有焦慮、抑鬱和自尊心低的人，甚至可能幫助防止問題發生(請參考“*The Mind Guide to Physical Activity*”小冊子)。

學習如何處理困境

被別人利用或欺負的人通常都覺得難以維護自己，他們可能覺得默不作聲反倒容易。可是，憤怒亦因此而產生，引致精神緊張和焦慮。加強自信心的訓練班可以提高處理這些情況的能力。(請參考“*How to Deal with Anger and How to Assert Yourself*”小冊子)。

訂立目標

訂立目標就是要思想一下如何改善生活。每個人都要問自己：“我希望十年後的生活是怎樣的呢？我現在可以開始從甚麼小處作出改變呢？”無論生活如何叫人氣餒，我們都可以作出積極的改變。

表達感受

公開表達感受、感到憤怒、哭泣或大叫幫助我們從受傷害的經驗中好轉過來。抑制感受和情緒可能會帶來壓力，從而引致精神緊張和焦慮。

面對問題

有些人因飲酒過量而出錯，或者婚姻出現問題，他們很容易會不理會問題，希望問題會自然消失，但問題未必會自然消失。他們愈早處理問題，問題也通常愈容易解決。

找人傾訴

如果有人可以與你坦誠傾訴，這本小冊子所提供的大部份意見也就更容易實行了。傾訴對象可以是朋友，或者在自助小組或支援小組中與處於類似情況的人聚會，亦可能有所幫助。輔導員和心理治療師都受過特別訓練，協助人更加了解自己，以及克服生活上的問題。(有關資料請參考“Understanding Talking Treatments”小冊子)。

純屬意見

要明白精神創傷是有很多方法的。本小冊子主要集中於歐洲和美國等地方目前持有的意見。在其他宗教較為重要的國家和文化中，看法卻很不同；對於精神創傷的事，它們會有較多的共識，這是肯定的。由於我們沒有這樣的共識，我們每個人都要透過思想自己的個人經歷、聽取別人的意見和保持開放的態度去為自己設想。毫無疑問，有數以萬計的人因精神創傷而過著困苦的生活，我們必須找出更有效的方法防止精神創傷，並且協助精神受創的人去幫助自己。

可提供協助的機構

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)
1 Regent Place
Rugby
Warwickshire
CV21 2PJ

電話：0870 443 5252

傳真：0870 443 5160

電郵：bacp@bacp.co.uk

網址：www.counselling.co.uk

提供資料和意見。如要索取有關本區輔導員和治療師的詳情，請寄上已寫上回郵地址的信封。

Carers National Association
20-25 Glasshouse Yard
London EC1 4JS

電話：020 7490 8818

傳真：020 7490 8824

熱線：0808 808 7777

網址：www.carersuk.demon.co.uk

向照料者提供資料和支援。如要索取資料，請寄上已寫上回郵地址的信封。

Depression Alliance
35 Westminster Bridge Road
London EC1 7JB
電話：020 7633 9929
傳真：020 7633 0559
電郵：info@depressionalliance.org
網址：www.depressionalliance.co.uk

由曾經患有或現在患有抑鬱症的人組織而成的自助機構。

Hearing Voices Network
91 Oldham Street
Manchester M4 1LW
電話：0161 834 5768
電郵：hearingvoices@care4free.net
網址：www.hearing-voices.org.uk

為時常聽見不存在的聲音的人而設的使用者網絡和地區支援小組。

Manic Depression Fellowship (MDF)
Castle Works
21 St George's Road
London SE1 6ES
電話：020 7793 2600
傳真：020 7793 2639
電郵：mdf@mdf.org.uk
網址：www.mdf.org.uk

National Schizophrenia Fellowship (NSF)
30 Tabernacle Street
London EC2A 4DD
電話：020 7330 9100/01
傳真：020 7330 9102
諮詢熱線：020 8974 6814
電郵：info@nsf.org.uk
網址：www.nsf.org.uk

No Panic
93 Brands Farm Way
Telford
Shropshire
TF3 2JQ

熱線：01952 590545

傳真：01952 270962

免費電話：0800 783 1531

電郵：colin.hammond@no-panic.co.uk

網址：www.no-panic.co.uk

全國性機構，向患有恐懼症、焦慮或神經官能症 (neuroses) 的人提供資料、支援和意見。

如要向 Mind 索取印刷品 (英文文本) 價目表，請將寫上回郵地址的 A4 信封寄往下列地址：

Mind Mail Order
15-19 Broadway
London
E15 4BQ

電話：020 8221 9666

傳真：020 8534 6399

電郵地址：publications@mind.org.uk

(印刷品需 28 日方會運抵)

Mind 為精神受創的人 創造美好明天

Mind 的工作如下：

- 提升精神受創的人的看法、需要和抱負
- 透過挑戰歧視促進精神受創的人投入社會
- 透過宣傳和教育影響政策
- 激勵發展有質素的服務，反映所表達的需要和達到服務多元化
- 透過宣傳和教育達到平等民生和法律權利

Mind 工作的價值觀和宗旨是：

自主、平等、知識、參與和尊重

如要知道你就近的 Mind 協會和本區服務的詳情，請聯絡 Mind 的熱線 MindinfoLine :0845 7660 163 星期一、星期三、星期四 上午九時十五分 下午四時四十五分。如需要翻譯服務，MindinfoLine 可透過 Language Line 獲得 100 種語言的翻譯服務。Typetalk 可為聽覺或說話有問題的人（須有小型通訊器）提供服務。使用 Typetalk 打電話，請撥 0800 959598，傳真：0151 709 8119。

蘇格蘭精神健康協會電話：0141 568 7000

北愛爾蘭精神健康協會電話：02890 328474

本小冊子由 George Stewart 編寫

ISBN 1-874690-78-2

第一版由 Mind 於一九九三年出版，修訂版 © Mind 2001

未經許可，不得翻印

Mind 為已註冊慈善機構（註冊編號：219830）

Mind（全國精神健康協會）

15-19 Broadway, London E15 4BQ

電話：020 8519 2122，傳真：020 8522 1725

網址：www.mind.org.uk