

▶ 甚麼是精神病症? 中文

- 甚麼是上癮? 中文
- 抑鬱症 中文
- 躁狂抑鬱症
- 產後抑鬱症 中文
- 季節性情緒病
- 焦慮症 中文
- 強迫性精神病
- 創傷後遺症 中文
- 驚恐症
- 精神分裂症
- 進食失調與身體形象
- 阿爾茨海默氏病/早老性癡呆症及相關的癡呆症
- 共存病症: 精神病症與使用毒品
- 胎兒酒精中毒綜合症
- 煙草
- 自殺: 如何察覺警告性信號 中文
- 精神病的治療
- 精神病的另類療法
- 癮癮的治療
- 精神病的康復
- 預防上癮和再染癮癮
- 減低傷害
- 預防上癮
- 達致良好的精神健康
- 壓力
- 工作場所的精神病症與癮癮問題
- 耆英的精神健康與癮癮問題
- 兒童、青少年與精神病症
- 青少年與服用毒品 中文
- 童年性虐待: 一個關乎精神健康的問題
- 圍繞精神病症與癮癮的標籤與歧視
- 跨文化精神健康與癮癮的種種問題
- 失業、精神健康與使用毒品
- 居者有否其屋
- 精神病症與癮癮的經濟代價
- 精神病症與癮癮的個人代價
- 暴力問題
- 應付精神危機和緊急情況
- 精神病症: 家人及朋友可以如何幫助 中文
- 如何幫助精神病患者 中文
- 就服用毒品問題尋求幫助

甚麼是精神病症?

What are Mental Disorders?

不管喜歡與否，精神病症可以對任何人造成影響。根據加拿大衛生部(Health Canada) 與加拿大精神病症及精神健康聯盟(Canadian Alliance on Mental Illness and Mental Health) 的研究顯示，每年在卑詩省每五個人中就有一個人患上某種形式的精神病症。

有關精神病的事實

Facts About Mental Illness

- 每五名加拿大人中有一名患有或有機會患上精神病
- 精神病可影響患者的思想、感覺、判斷力及行為
- 精神病不具傳染性
- 精神病沒有年齡、性別、經濟、族裔和政治界限
- 儘管某些種類的精神病不能根治，但治療可以減少病癥，幫助患者過有建設性和滿足的生活
- 精神病涉及重要的生物因素
- 精神病患者需要照顧支持。精神病會對患者、家屬及朋友構成巨大的情緒和財政壓力

部分加拿大人對精神病患者退避三舍，其實，在大多數的情況下，我們懼怕的不是精神病患者；令我們感到懼怕的倒是我們對精神病患者的誤解，以為他們缺乏智力，一無是處，既暴力又危險。消除這些謬誤的最佳方法是進行社區教育工作，並在適當情況下與精神病患者直接接觸。

精神病是各大類精神病症的總稱，包括情緒病(mood disorder)、焦慮症(anxiety)、精神分裂(schizophrenia)、飲食失調(eating disorder)、人格障礙(personality disorder)、濫用物質(substance use disorders)與上癮(addiction)，以及阿爾茨海默氏病(即早老性癡呆症)及相關的癡呆症(Alzheimer's disease and related dementia)。精神病的病癥有輕微、中度或嚴重之分，並可能在人生的不同時段出現。此外，某些精神病症(例如情緒病或焦慮症)也比其他精神病症較常得到診斷。

任何人都可能受到精神病的影響。精神病症患者計有老師、醫生、技術員、律師、無家可歸人士、大學校長、藝術家，以及公司行政總裁。你只要環顧辦公室、餐館或公眾場所，你可以肯定附近有人患有或曾經患有某種形式的精神病。

不論是居住在城市或偏遠地區的人，都有機會患上精神病。儘管如此，有些人患有某種精神病的機會率比其他人較高。舉例來說，男性比較有可能濫用毒品和出現反社會人格障礙(antisocial personality disorder)，包括侵略、侵犯他人身體及權利。女性則較容易患上焦慮症、飲食失調和抑鬱症(depression)。

此外，越來越多的證據顯示，一個人如果遇上下列情況，患上精神病的機會將較高：

- 童年時曾受身體虐待或性虐待
- 父母現在或曾經患上精神病
- 沒有完成中學課程
- 失業
- 接受公共援助及/或低收入家庭

儘管如此，即使沒有這些風險因素，也不能保證一個人不會患上精神病，也即是說，任何人都可能受到這些精神病症的影響。

患有精神病並不是任何人的過錯，也不是父母管教不力、個人情感薄弱或個人失敗的結果。大部分精神病患者都是對社會有建樹的人。他們有工作、人際關係、家庭和嗜好，也積極參與社區活動。

大家必須明白精神病的病癥往往是患者自己不能控制的，才能為精神病患者提供照顧和支援。精神病患者不能單靠「說停就停」就可以改變過來；正如聽障人士不能單靠努力去聽就能夠改善聽力，精神病患者也不能單純努力就能夠得到根治。

精神病的病癥範圍，可以從情緒低落或害怕飛行，以至不健康的進食行為，或回應一些別人聽不到的聲音。某些精神病症會使患者思想紊亂，感覺不靈，有時雜亂無章，無法預測。有些患者對日常的活動失去興趣，有時會不願梳洗，一副不修邊幅的模樣出現。但另有些精神病患者能夠隱藏大部分病癥，不被他人發覺。

患上精神病不等於精神殘障，(即現在為人所知的「成長缺陷」)。由例如唐氏綜合症(Down's syndrome)等遺傳基因失常而引致成長缺陷的人天生發育遲緩，而這種遲緩可以影響人的智力發展，以及語言、活動能力、學習、自我照顧等方面的功能。相反，精神病可以發生在任何年齡的人身上，而且要知道精神病是可以治療的，不一定會影響患者的智力。

到目前為止，精神病還沒有可知的根治方法。但隨著醫學的進展，新的藥物和其他治療方法越來越有效，能減低精神病的病癥和恢復患者的生活質素。

精神病與成長缺陷

Mental Illnesses vs. Developmental Disabilities

精神病與成長缺陷（過去稱為精神殘障）兩詞雖然不能互通，但患者可以同時患有這兩種病症。

精神病可以影響任何年齡的任何人士，但智力不會因而受損，大部份患者亦可以成功獲得醫治。儘管精神病往往有基因遺傳因素，但通常並不是一出生就會出現。

精神病的例子：

- 抑鬱 (depression)
- 躁狂抑鬱症 (bipolar disorder)
- 焦慮症 (anxiety disorders)
- 精神分裂症 (schizophrenia)
- 進食失調 (eating disorders)
- 性格失調 (personality disorders)
- 分裂症 (dissociative disorders)
- 癡呆症 (dementia)
- 注意力渙散症 (attention deficit disorders)

成長缺陷所影響的人為數較少，通常從童年開始。成長缺陷不是一種疾病，但會終身存在，也可以影響人的智力及身體活動機能，使語言、學習、自我照顧等能力減弱。最普遍為人認識的成長缺陷是唐氏綜合症和某些類型的自閉症 (autism)。當然，有成長缺陷的人，也可以共患有精神病。

有成長缺陷而無智力殘障的例子：

- 大腦性麻痺 (cerebral palsy)
- 肌肉萎縮症 (muscular dystrophy)
- 脊椎裂 (spina bifida)

資料來源

SOURCES

Autistic Continuum Connections, Education, and Support Site. Glossary. access.autistics.org

American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php

BC Association for Community Living. What is a developmental disability? www.bcacl.org/index.cfm?act=main&call=25DDA209

Cerebral Palsy Association of BC. What is cerebral palsy? www.bccerebralpalsy.com/whatis.htm

Consortium for Citizens with Disabilities. What is a developmental disability? www.c-c-d.org/what-dd.htm

Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). *Abnormal psychology: An introduction* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.

Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). *American psychiatric glossary* (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.

Health Canada. (2002). *A Report on Mental Illnesses in Canada*. Ottawa: Author. www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html

Muscular Dystrophy Canada. What is muscular dystrophy? www.muscle.ca/content/index.php?id=999

Substance Information Link. Glossary. www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153

World Health Organization. (2001). *World Health Report – Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: WHO. www.who.int/whr/2001/en/index.html

資料於2006年更新

全球精神健康的數據

World Mental Health Facts

- 全球患有精神病症或神經系統失調的人數：四億五千萬
- 患有一種已知而可醫治的精神病症，但從不求助的患者人數：二億九千七百萬
- 可能有至少一名家庭成員罹患精神病症的家庭數目：每四個家庭中有一個
- 現時沒有精神健康政策的國家數目（國家總數為191個）：78
- 沒有精神健康計劃的國家數目：69
- 沒有精神健康法例的國家數目：37
- 基本醫療護理服務不包括提供嚴重精神病症治療的國家數目：73
- 只把醫療預算開支的百分之一撥作精神健康用途的國家數目之比率：33%
- 把醫療預算總開支的少於百分之一撥作精神健康用途的國家數目之比率：33%
- 缺乏三種最常用以治療抑鬱症、精神分裂症和癲癇症的處方藥物的國家數目：48
- 全球上半數國家每十萬人口中的精神科專科醫生的平均數目：1
- 全球上百分之四十個國家中為精神病症患者預留的醫院病床平均數目：少於1

資料來源：World Health Organization

合作夥伴：

卑詩省焦慮症協會
Anxiety Disorders Association of
British Columbia

卑詩省精神分裂症協會
British Columbia Schizophrenia
Society

加拿大精神健康協會卑詩
省分會
Canadian Mental Health
Association, BC Division

卑詩省癮癮研究中心
Centre for Addictions Research
of BC

羅斯兒童精神健康護理
協會
FORCE Society for Kids' Mental
Health Care

耶西的希望協會
Jessie's Hope Society

卑詩省情緒病協會
Mood Disorders Association of BC

如有查詢，請致電
精神健康資訊熱線
卑詩省免費電話：
1-800-661-2121

或電郵：
**bcpartners@
heretohelp.bc.ca**

網址：
heretohelp.bc.ca

精神病症的種類和一些普遍出現的模式

Categories of Mental Illness and Some Common Forms They Take

情緒病 (Mood Disorders)，也稱為情感性精神病 (Affective Disorder)，影響患者對自己、別人和人生的整體感覺：

- 抑鬱
- 躁狂抑鬱症 (bipolar disorder / manic depression)
- 自殺式的行為

焦慮症 (Anxiety Disorders) 的患者經歷一種程度不尋常的極大驚慌、憂慮和甚至恐懼：

- 一般焦慮病症
- 驚恐
- 恐懼 - 對一種特別的物件、情況、或活動感到莫大恐懼的反應，甚至無法駕御
- 強迫性精神病 (obsessive-compulsive disorder) - 用重複的行動，去應付重複出現但不想其出現的思想
- 創傷後遺症 (post traumatic stress disorder) - 一種在創傷性事件發生後多月，有時多年仍重新經歷的感覺

精神分裂症及相關的病症 (Schizophrenia and Related Disorders) 涉及大腦的化學和結構上的改變，可能會使人無精打采，產生幻覺（例如聽見聲音）和妄想（例如擁有超自然能力），這些病症與多重性格障礙（現在稱為分裂症）不同，多重性格障礙是一種不相關與完全不同的精神病：

- 精神分裂症 (schizophrenia)
- 精神分裂情緒病 (schizoaffective disorder)

進食失調 (Eating Disorders) 涉及扭曲的身體形象，以至患者不容易健康地攝取營養：

- 厭食症 (anorexia nervosa) - 體重急劇下降，以及對增加體重存有極大恐懼
- 暴食症 (bulimia nervosa) - 無法控制地一次又一次進食，隨後嘔吐或採取其他方法排出食物
- 強迫性進食 (compulsive eating)

濫用物質 (Substance abuse disorders) 指患者酗酒及/或過量使用合法和非法藥物，引至嚴重的社會性、就業和醫療方面的問題：

- 酗酒
- 濫用藥物
- 雙重診斷 - 使用毒品加上另一種精神病

性格失調 (Personality disorders) 涉及一些使患者及別人難過的思想、情緒、社交活動以及衝動行為的模式：

- 邊緣性格失調(borderline personality disorder) - 難以維持積極的人際關係
- 多疑性格失調(paranoid personality disorder) - 對別人極度懷疑和不信任
- 反社會性格障礙(antisocial personality disorder) - 衝動的行為、侵略和侵犯他人權利

阿爾茨海默氏病/早老性癡呆症和相關的癡呆症 (Alzheimer's disease and related dementia) 涉及患者由於腦部細胞逐漸退化而引致身體能力和智力退化：

- 阿爾茨海默氏病(即早老性癡呆症)
- 其他種類的癡呆症 - 例如皮克綜合症，大腦退化及萎縮早衰症 (Pick's disease)，癱瘓性假麻痺 / 雅二氏綜合症(Creutzfeldt Jakob Disease，一種罕見可傳染的海面狀病毒性腦病)，雷維小體(向心性多層的圓形小體，見於震顫麻痺患者的中腦一些神經元的腦狀液泡內)癡呆症 (Lewy body dementia)，以及愛滋病有關的癡呆症

詞彙表

Glossary

上癮 (Addiction)：一般是指沈迷某些物質（如酒精）或某些行為（如賭博），致對身體做成傷害。在精神學上，上癮是一種不顧負面後果的失常狀況。

阿爾茨海默氏病/早老性癡呆症和相關的癡呆症 (Alzheimer's Disease and Related Dementia)：涉及患者由於腦部細胞逐漸退化而引致身體能力和智力退化。

情感病 (Affective Disorders)：見**情緒病 (Mood Disorders)**。

反社會性格病 (Antisocial Personality Disorder)：涉及衝動行為、對抗、人身攻擊和侵犯他人權利的一種病症。

厭食症 (Anorexia Nervosa)：體重急劇下降，以及對增加體重存有極大的恐懼。

焦慮 (Anxiety)：因預先估計有危險而感到憂慮、緊張或不安，焦慮的根源有很大程度仍未為人所知或認識。

焦慮症 (Anxiety Disorder)：一種失調病症，患者經歷極端焦慮，以致干擾到自己的身體功能。

注意力散漫症/過度活躍症 (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder)：注意力不集中、過度活躍和衝動等各種不適應程度的病症。

躁狂抑鬱症 (Bipolar Disorder/Manic Depression)：這種抑鬱症會使人經歷抑鬱與高峰（稱為躁狂）互相交替的周期。這些情緒的反覆波動有時來得急劇，但大部分時間是逐漸形成的。

邊緣人格失調 (Borderline Personality Disorder)：特徵是人際關係、自我形象、自覺感情和對衝動的控制都不穩定。

暴食症 (Bulimia Nervosa)：不能控制的一次又一次進食，然後隨即嘔吐或採取其他排出食物的方法。

大腦性麻痺 (Cerebral Palsy)：影響身體運動和肌肉協調的病症。

進食失調 (Eating Disorders)：涉及扭曲的身體形象，以至患者不容易讓自己健康地攝取營養。

妄想 (Delusion)：包括思想內容混亂和深信對現實的曲解等精神病症狀。

抑鬱症/臨床抑鬱症/嚴重抑鬱/嚴重抑鬱症 (Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder)：並非僅是暫時性悲傷或觸景傷情，而是一種持久而普遍的悲傷或無助感覺，通常兼有體重減輕（或增加）、睡眠失調、便秘、性功能障礙以及內疚或自責的感覺。

分裂症 (Dissociate Disorders)：一種從外面觀看自己經歷某些事情的抽離感覺，尤其在相信自己正重新經歷事件的時候。

雙重診斷 (Dual Diagnosis)：使用毒品加上另一種精神病。

焦慮性精神官能病 (Generalized Anxiety Disorder)：其特徵是不符合現實地擔心或過份焦慮、憂心地期待以及擔心很多生活中的情景（例如，學業、運動或社交表現等）。這種擔心難以控制並隨有相關症狀，往往因此而削弱社交或工作能力。

幻覺 (Hallucinations)：屬於精神病症狀，患者看見、或聽見或以其他方式感覺到並不真實或實際上並不存在的物體。

躁狂 (Mania)：躁狂的階段可能令人精力過剩、思想過份急速、自尊心膨脹、情緒急劇改變和行事衝動（例如瘋狂購物，縱慾等）。

心理缺陷/成長性殘障/成長缺陷/(Mental Handicapped/Developmentally Challenged/Developmental Disabilities)：成長缺陷不是一種疾病，但會終生存在，也可能會影響到一個人的智力發育以及在語言、活動能力、學習、自我照顧等方面的功能。

情緒病 (Mood Disorders)：一系列的失調病症，包括嚴重而持久的情緒性病症（從興高采烈到嚴重抑鬱）。

多重人格障礙 (Multiple Personality Disorder)：現稱分離性身份識別障礙 (Dissociative Identity Disorder)，指在一個人身上存在兩種或更多種不同人格或人格狀態（改變或改變人格）。

肌營養不良 (Muscular Dystrophy)：一系列肌肉失調的名稱，其特徵是控制身體運動的隨意（橫紋）肌逐漸變得虛弱和衰退。

強迫症 (Obsessive-Compulsive Disorder)：反復用一種行動去應對重現但不必要的想法。

多疑性格障礙 (Paranoid Personality Disorder)：對別人極度懷疑和不信任。

驚恐突襲 (Panic Attacks)：突然開始覺得強烈恐懼、恐懼和驚駭。

性格失調 (Personality Disorders)：涉及一些患者及別人難過的思想、情緒、社交活動以及衝動行為的模式。

恐懼症 (Phobias/Specific Phobias)：一旦遇上自己害怕的物體、環境或活動，就感到非常驚駭或驚恐而不知所措。許多恐懼症都較為常見，例如對封閉的空間、飛機或是蜘蛛或蛇的恐懼感，每種恐懼症均有其特定名稱。

創傷後遺症 (Post-traumatic Stress Disorder, 簡稱PTSD)：一種對生命中經歷過創傷事件的人產生影響的焦慮症，患有創傷後遺症的人會不斷想起自己在創傷性事件中對驚駭、恐懼和無助感覺的反應，甚至可能在惡夢、夜驚或一閃而過的回憶中再度經歷創傷性事件。

精神科醫生 (Psychiatrist)：專門從事精神病和情緒病的診斷、治療和預防的持照醫生。

精神錯亂 (Psychosis)：思想和現實脫了節。

精神分裂情緒病 (Schizoaffective Disorder)：既有精神分裂症症狀又有重度情緒病的精神病。

精神分裂症 (Schizophrenia)：可能有典型的思維混亂（妄想）、知覺混亂（幻覺）、言語混亂、情緒和行為混亂的精神病。

物質 (Substance)：人們刻意用來改變血液或行為的一種化學物質（精神活性物質）。也包括人們可能會在無意中接觸到的處方藥物和毒藥、毒素、工業溶劑以及其他物質，這些物質會對神經系統產生影響，可能會導致行為或認知障礙。

毒品使用症 (Substance Use Disorders)：指患者酗酒及/或過量使用合法與非法藥物，導致嚴重的社會、就業和醫療問題。

使用物質問題/問題物質的使用/問題酒精和毒品的使用 (Substance Use Problem/Problem Substance Use/Problem Alcohol and Drug Use)：任何與使用精神活性物質相關的身體上、心理上、經濟或社會問題。精神活性物質指任何影響大腦以至於改變知覺的物質。



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

Manulife Financial
贊助翻譯工作