

了解...

精神分裂症

Learn about...

Schizophrenia

“警察在追捕一名绰号为‘精神分裂症患者’（‘The Schizo’）.....的连环杀手”，这是2003年报纸上真实标题的开头。遗憾的是，这常常是人们听到精神分裂症的方式——通过媒体上耸人听闻的报道。但说来奇怪，有关精神分裂症患者危险的观念远不符合事实，他们极少数有暴力倾向，而且也很少有危险性。那么，究竟什么是精神分裂症？

什么是精神分裂症？

精神分裂症是一种精神病症，它使人脱离现实，且有时使人难以有条理地思考和讲话（与现实脱节称为精神错乱<psychosis>，它虽然是精神分裂症其中一个病症，但是也可以独立出现。想进一步了解精神错乱，请看第3页的方框。）虽然并不确切知道精神分裂症的起因，但是研究人员认为，它涉及到大脑结构和化学物质的变化。这些变化可能是由遗传和环境两者造成。人们认为，大脑中的变化导致脑内的神经系统短路断裂，这种现象就引发了症状。不过，精神分裂症与多重人格障碍（multiple personality disorder）并不相同。

精神分裂症对哪些人有影响？

多达1%的加拿大人受精神分裂症的影响，在卑诗省就有大约40,000名患者，或者说大约与老年性痴呆症（Alzheimer's disease）患者人数相当。就在科学家们仍在努力研究以确定精神分裂症的起因时，我们确实已经知道它所造成的影响：

- **年轻人：**精神分裂症通常在16至25岁之间首次发病。
- **男性和女性：**男性和女性通常受精神分裂症影响的程度相同，而男性通常比女性较早出现该病症的症状。
- **家庭：**精神分裂症似乎在家族中遗传，如果家庭成员患有此病，那么你患上此病的可能性就增加。如果你的兄弟姐妹、父亲或母亲患有精神分裂症，那么你患上此病的可能性增加10倍。如果你的双亲都患有此病，你患此病的可能性为40%。



.....

“人们认为，大脑中的变化导致脑内的神经系统短路断裂，这种现象就引发了精神分裂症的症状。”

我有精神分裂症吗？

虽然精神分裂症因人而异，即每个人可以有不同的症状，但它总会造成你的能力和性格的变化。因为它在每个人身上的症状差别很大，所以你可能会有下述部分或全部的症状：

- 我听到的声音别人却说他们听不到。
- 我看到的東西別人却说他们看不到。
- 我的思想需要很久才能整理形成，不是杂念纷呈，就是杂乱无章。
- 我确信我被跟踪了。
- 我觉得任何危险都伤害不了我；我认为我能拯救世界。
- 有时候我觉得我实际上不在自己的身体内，而是在漂浮。
- 我以前愿意与别人在一起，现在宁愿独处。
- 我想结束自己的生命或伤害自己。
- 我在记忆力、集中注意力和做决定方面感到困难。
- 我很容易变得思绪混乱。

如果你有上述任何一种症状，那就要跟你的医生谈谈了，这很重要。因为这些症状有可能是其它精神疾病或身体疾病的征兆，你的医生能帮助去确定这些症状因什么而引起。通常，精神分裂症患者也会出现焦虑和抑郁的症状。

对精神分裂症我能做些什么？

精神分裂症是可以治疗的，但无法治愈。精神分裂症康复的关键，是了解其征兆和症状并马上寻求帮助。治疗开始得越早，康复就会越快、越完全。精神分裂症症状通常在成年初期首次出现，这使得尽早治疗非常重要。年轻人越早治疗精神分裂症，该疾病在一个人生命中这个重要的成长阶段造成的损害就越少。当然，这并不意味着某个时候治疗就来不及。即使是患上此病几十年了，仍有可能部分或全部康复。你可以做许多不同的事情来帮助治疗精神分裂症。同你的医生谈谈，看看下述哪种治疗方法适合你。

药物：大多数精神分裂症患者可以用称作抗精神病药（anti-psychotics）的药物来治疗，这些药可以帮助调节大脑中的化学物质。抗精神病药在过去的几年中已有改善，比以前效果更好、副作用更少。你可能要尝试几种不同的药物及不同的剂量，才能找出哪种或哪几种药物对你最合适。

精神分裂症的假象和事实

- 精神分裂症不是因为家长不善管教、童年创伤、贫穷、街头毒品（street drug）或酒精造成的。
- 精神分裂症不传染。
- 精神分裂症与分裂症（dissociative disorder）（以前被称为分裂或多重人格障碍，split or multiple personality disorder）是非常不同的。
- 精神分裂症不是人的过失，它是由生理和遗传因素综合造成的病症，而且通常由环境压力（来源（stressor）所引发。
- 患有这种疾病的人有伤害他们自己的危险：根据数字显示，20%-40% 的精神分裂症患者试图自杀，5% 的患者会死于自杀。所以，所有自杀内容的谈话都应予以重视。

辅导：对于精神分裂症患者以及他们的家人来说，辅导是治疗中的一个非常重要的部分。与你的治疗师配合，你也能学会早点识别你的疾病症状，以及正确服药的重要性。辅导能帮助你接受患有精神疾病对你意味着什么，并在康复过程中给你支持。工作、财务和社会的辅导对精神分裂症患者都会是有帮助的。有一种被称为“认知行为法”（cognitive-behavioural therapy）的辅导，已被证明在改善某些症状、如混乱思维方面是有帮助的。

辅导对患者家人也有好处，因为辅导能帮助他们了解精神分裂症的症状以及治疗方法。他们还能了解到：当患者在复发（relapses）或危机期间，他们能做些什么来帮助他们的亲人。

住院和复诊：如果你的精神分裂症极其严重，你可能需要住院治疗。在医院你会得到医护人员不间断地护理，他们在帮助精神分裂症患者方面受过培训。一旦你出院了，应该定期复诊。找你的医生复诊，或找社区精神健康团队（community mental health team）复诊，或在两处复诊。（参阅“就精神病症寻求帮助”“Getting Help for Mental Disorders”一文，可了解更多有关精神健康团队的信息。）



互助小组：并非只有你一个人患上此症。精神分裂症患者及家人互助小组是一种有效的治疗方式，在小组里你可以与别人分享自己的经历，也可以从他人的经历中学习。

自助：在治疗过程中和治疗结束后，你可以凭自己的能力做些事情来帮助自己保持身心愉快。如：经常锻炼、注意饮食、调节压力、花些时间与家人和朋友相处、寻求精神寄托，以及控制自己对酒精和其它药物的使用，这些都可以帮助你防止症状恶化或复发。和你的医生谈一谈，向医生咨询一些问题，让自己有这种感觉，就是自己能够照顾好自己健康，这些都很重要。随时与你的医生就你自己在做的事情进行沟通。

相关术语

以下是几个你可能听到过与精神分裂症相关的词语的定义。

- **精神错乱（Psychosis）：**用来描述出现在人们身上、导致他们脱离现实的状况，包括幻觉（hallucination，如听到、看到或感觉到不真实的东西）、妄想（delusion，相信不真实的东西）以及思想紊乱（thought disorder，无法有条理地思考）。重要的是要知道，精神分裂症与精神错乱并非等同。实际上，精神分裂症是精神错乱的一种类型。精神错乱可能是由其它精神病症如抑郁症（depression）、使用毒品期间或之后、或由于身体变化如脑部受伤或肿瘤所造成。
- **精神分裂情绪病（Schizoaffective disorder）：**此时，患者会有精神分裂症的病征和情绪病（mood disorder）——如抑郁症或者躁狂抑郁症（bipolar disorder）——的病征。
- **阴性病征（Negative symptoms）：**像精神分裂症的疾病病征，它使患者减少了正常的体验，如：失去对平时所喜欢事物的兴趣、缺乏激情、或无法集中注意。
- **阳性病征（Positive symptoms）：**像精神分裂症的疾病病征，它增加一个人的正常体验，例如：幻觉、妄想或奇怪的想法。

接下来我该怎么做？

除了与你的家庭医生交谈外，查一查下述资源，以获取更多有关精神分裂症的信息。

有用的资源（仅有英文版）包括：

卑诗省精神分裂症协会 (BC Schizophrenia Society)

请浏览网站：www.bcscs.org，或致电：1-888-888-0029（仅限于卑诗省境内免费），在大温哥华地区则请致电：604-270-7841，可以获取有关精神分裂症以及精神错乱的资源和信息，包括家庭互助小组、短暂住院护理（respite care）、为那些家长患有精神疾病的儿童提供的支持，以及为精神分裂症患者及其家人提供的教育课程。

加拿大心理卫生协会卑诗省分会 (Canadian Mental Health Association, BC Division)

请浏览网站：www.cmha.bc.ca，或致电：1-800-555-8222（仅限于卑诗省境内免费），在大温哥华地区则请致电：604-688-3234，可以获取有关精神健康或任何精神疾病的信息和社区资源。

卑诗省精神健康和成瘾资料合作伙伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

请浏览“为你解困——精神健康信息网”：www.heretohelp.bc.ca，使用网站上的“精神病症工具包”（Mental Disorders Toolkit），以及更多的资料和有关精神分裂症患者的故事。该工具包内容丰富，备有各种相关资料、有用的提示和自我测试，可以帮助你了解自己的病症。

你居住所在地的紧急求助热线 (Your Local Crisis Line)

虽然名字叫“紧急求助”，但它并不是只为处于危机状态的人提供帮助，一般人也可以使用。例如，你可以打电话了解有关当地服务的信息，或者你只是需要找个人说说话。如果你

觉得精神上痛苦或烦恼，可以致电卑诗省紧急求助热线：310-6789（在卑诗省境内无需拨打区号），该热线每天 24 小时开通，无需等待，没有忙音。

以下资源可提供多种语言翻译服务：

* 在使用以下任何一项服务时，如果英语不是你的母语，请先用英语说出你的首选语言（如 Mandarin 或 Cantonese），然后就会连接到相关翻译。可提供 100 多种语言翻译服务。

卑诗健康连线(HealthLink BC)

请拨打 811 或浏览网站：www.healthlinkbc.ca，可以为你的家人获取免费、非紧急的健康信息，包括精神健康方面的资料。通过 811 电话，你还可以就你担心的疾病症状与注册护士交谈，或就药物问题向药剂师咨询。

