



# 解开精神病之谜

## 有关精神病的常识和处理方法



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital



# 序言

数世纪以来，精神病被认为是可耻、危险、讨厌、不能治疗和需要加以隐藏的东西。这些态度引致病人很大的痛苦，跟精神病本身所造成的伤害一样可怕。

如果透过对精神病的了解而使我们更能接受患有精神病的人士，我们便可以让他们在社会占一席位，自由地发展他们在体能、经济及社交方面的潜能。

我们之中很多人都有朋友、同事、邻居或家人曾经患有某种精神病，在2010至2013年香港的一个统计，成人(16-75岁)患有精神病的比率是13.3%。我们和这些人在一起，也许会感到不自在，甚至有时会感到害怕。我们应对他们说些甚么？询问他们的感受又是否安全呢？

以上的不安与忧虑，当中有多少是因为我们对精神病的无知而产生的呢？

现在我们尝试对有关精神病最常见的问题提出答案。

赖子健医生撰写



# 甚么不是精神病？

一些常见的性格特征或脾性，如粗鲁、暴躁、自私、反叛、害羞、过分敏感、易哭和情绪波动等，都不属于精神病。特别是若这些反应是在某些困难的处境(如失恋、考试失败、重病、亲友过世等)下出现，则会被视为正常的短暂反应。大部分人在克服危机之后，心情都能稳定下来。当然，如果这些情况持续没有改善并影响日常生活，便可能需要寻求辅导或专业的意见。



# 甚么才是精神病？

精神病是一个统称，就如心脏病是对一系列有关心脏功能的疾病的统称。大体来说，常用的各种精神病名称包括有「情绪病」(Mood Disorder)：如抑郁症 (Depression) 及躁狂抑郁症 (Bipolar Affective Disorder)；焦虑症 (Anxiety Disorder)、恐惧症 (Phobia) 及强迫症 (Obsessive Compulsive Disorder)；以及「思觉失调」(Psychotic Disorders)：如精神分裂症 (Schizophrenia)。

简单来说，不同的精神病大都是感情、思想和行为上的一些病态，它困扰患者，使他们不能应付工作、闲暇或社交等日常活动。至于「思觉失调」的患者通常会在某方面脱离现实。他们有时会产生幻觉（看到、听到、嗅到或触到根本不存在的东西），又或者会有妄想（认为自己被迫害、或崇高伟大）。患者可能会因这些幻觉或妄想而做出我们认为奇怪的行为，而且感受到很大的痛苦，大部分更可能出现自杀的行为。



# 药物滥用与精神病 有何关系？

滥用药物并不等于患有精神病。一些人在精神病病发时，会用药物或酒精去企图控制自己的状态。虽然这或会有短暂的舒缓作用，但一般来说只会使病情转坏，令医治更加困难。另一方面，一些药物本身亦可能对人体造成不良的刺激，以致产生一些类似精神病(如精神分裂症)的病征。

现时本港青少年滥用药物的情况越来越严重，一般家长亦不易分辨出药物如何引致怪异行为，所以遇到较复杂的情况时，应尽早向专业人士寻求协助或诊治。





# 精神病的成因是甚么？

精神病的成因很多。当我们对精神病有更深入的认识后，很多时会发现一些看似不正常的行为，其实是在多种因素的相互作用和影响下所引致，不能以单一原因来解释。这些因素包括遗传、家庭环境、文化背景、生活压力、经历、性格及生理上的疾病。对某些人造成压力的事物，对其他人却未必会构成压力。

研究发现，部分精神病如精神分裂症(Schizophrenia)和躁狂抑郁症(Bipolar Affective Disorder)，与遗传因素有明显关系，以致某些家庭的病发机会较高。但我们要强调，除非在特殊情况下，这些家庭大部分成员都是不会患上这类病症的。

精神病是不会传染的。到目前为止，还没有发现有任何具传染性细菌或病毒可引致我们常见的精神病。



# 精神病患者暴戾吗？

有一个错误的观念认为精神病患者都是暴民、胡言乱语而危险的狂人，他们应该被关起来，以保护病人本身及社会。事实上，大部分精神病患者并不比社会中的其他人士更为危险或暴力。相反，不少患者都感到脆弱及害怕，极需要他人的接纳和鼓励。

此外，亦有人将精神病人及所谓性变态者混为一谈。其实，绝大部分精神病患者从来都没有犯过性罪行。很多时候，病情会减低他们对性的兴趣。另一方面，大部分性罪犯都没有患上精神病。

# 甚么是「精神分裂」？

精神分裂症是一种较为常见的严重精神病。

常见的病征包括：患者的感情思想与行为变得紊乱和不能配合。例如，患者会有奇怪而与现实脱节的行为，或者会说话混乱且毫无逻辑，使聆听者无法明白。有些病人会产生妄想，通常是觉得受到迫害，或是听到不存在的声音。他们可能会逐渐失去情感，而采取主动的能力亦会受到阻碍。患者可能会变得孤僻，而别人亦会因此而疏远患者。精神分裂症患者可能会有上述各种不同征状组合的病态。



# 甚么是「躁狂抑郁症」？

这种病的主要征状是情绪上的纷乱。

当患者处于躁狂阶段时，他们表面上通常是快乐的。他们会精力过分充沛、过于自信及过于健谈。这种情况发展下去，他们会过度花费金钱，妄自相信他们是特别重要的人物或有超常的能力。病人亦常会有急躁而易怒的表现。

当患者处于抑郁的阶段时，他们会变得悲哀、对未来感到悲观、孤僻及缺乏动力，有时亦可能会有很强烈的罪咎感。失眠、食欲不振、精神难以集中等都是常见的病征。部分患者会在这低沉的状态下走上自杀之途。

无论在躁狂或抑郁的阶段，病人都可能会产生幻觉和不同类型的妄想。

病情发作时，患者的情况可以是轻微或严重。病情可能只是其中一种情绪的变化，也可能是两种情绪的交替。在没有发病时，病人可能甚么病征也没有。在患有情绪抑郁的病人中，只有少数患有躁狂抑郁症。





# 精神病能够治愈吗？ 治疗精神病有甚么方法？

大部分病人的病情都可从不同治疗中得到缓解，甚至不再复发，另有一部分精神病人会有重复病发的现象。

记着，就算是生理上的病也常会复发，而我们并不见怪；精神病也一样，重要的是及早发觉，并尽快将病情稳定下来。

随着医学的进步，精神病的治疗在过去的数十年亦在很多方面获得突破和改良。常用的治疗方法包括以下几大类：

## 药物治疗 (Medication)

大部分精神病都可用不同种类的药物去控制病情；能对症下药的话，一般来说疗效都相当显著。和普通药物一样，精神科药物大多有副作用，部分更可能被滥用，所以应由有经验的医生处方，并要清楚说明服用的方法。



## 心理治疗 (Psychotherapy)

主要以交谈方式去了解病者并建立关系，使他们更了解自己，从而帮助病者处理自己的困难及情绪。可以用个人或小组的方式进行，治疗过程大概需要几个月或更长。



## 神经调节治疗 (Neuromodulation Therapy)

例如脑电荡治疗、脑磁激治疗等，主要用于抑郁症或其他精神病，多用于药物或心理治疗疗效不足的病人。

## 其他

香港在职业治疗、社会福利，以及支援病人家属等各方面，都已有相当大的发展，务求为病人提供一个综合及全人的治疗。



# 病人或家属可从甚么地方得到帮助呢？

部分医院管理局辖下的医院及分科诊所均附设精神科服务，提供住院治疗或门诊诊治。此外，病人或家属可要求转介至心理学家、医务社工或职业治疗师。

本港亦有私人执业的精神科专科医生及心理学家为病者提供服务。

此外，不少志愿或政府资助的机构及自助组织，亦为病人及家属提供多方面的协助，如中途宿舍、工场、日间中心及个人辅导工作，以配合上述医疗架构的服务。



#### Reference:

1. Lam, L., Wong, C., Wang, M., Chan, W., Chen, E., & Ng, R. et al. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 50(9), 1379-1388. doi: 10.1007/s00127-015-1014-5
2. New South Wales Department of Health. *Taking the Mystery out of Mental Illness*.
3. Schizophrenia Fellowship of Victoria. (1984). *Something is Not Quite Right - Getting Help Early for Mental Illness* (3rd ed.).



作者：邓宛儿医生

(鸣谢原作者赖子健医生允许青山医院精神健康学院  
对本刊物作出修订)

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路15号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

青山医院（第五版）

©本刊物任何部分之资料，如未获版权持有人允许，不得用任何  
方式(包括电子、机械、影印或记录)抄袭、翻印、储存在任何  
检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，  
捐款途径请浏览 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院  
精神健康学院网页[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

