

声声相识 — 认识及处理幻听



什么是幻听？

幻听是幻觉的一种，是指在缺乏外界任何刺激的情况下听到声音。这些声音对患者来说是真实无比的，而患者通常不能完全控制幻听的出现和消退。幻听的内容因人而异，而患者对幻听的想法亦会引发不同的情绪及行为反应。以下为一些常见例子：

幻听的内容

- 批评责骂、指令
- 声音之间互相对话
- 描述你的行为及想法
- 给予指引、鼓励、赞美
- 除了人声外，幻听亦可能以其他形式出现，如动物叫声、音乐声、电话铃声等



对幻听的想法 ----- 「我觉得声音是……」



情绪反应

- 害怕、担心
- 愤怒
- 无助、烦厌

行为反应

- 疑神疑鬼，对别人的反应变得过分敏感
- 逃避与别人接触
- 时刻留意幻听的内容，影响日常生活
- 作出不恰当或高危的决定或行为

哪些人会经历幻听？

幻听比我们想像中普遍。在2015年，一项对全球18个国家超过三万名受访者进行的调查发现，有2.5%的受访者曾经历过幻听。而在2011年，三位学者综合了17项有关幻听的研究，指出在一般成年人中约有3.1%至19.5%的人曾经历过幻听。

一些可能令人出现幻听的情况包括：经历丧亲或重大压力事件（如：交通意外、受袭等）、发高烧、严重脱水、滥用药物及严重睡眠不足等。由这些情况引发的幻听通常是轻微而短暂的，亦不会对日常生活构成重大的影响。

然而，有些人会持续受到幻听的困扰，而这些情况往往与脑部或身体疾病（如：失聪、癫痫症、柏金逊症），或是与一些精神及情绪问题有关。常见会出现幻听的精神及情绪问题包括思觉失调、精神分裂症、狂躁抑郁症、创伤后压力症候群，及严重抑郁症等。

提提你：

虽然一般人也有机会长期经历轻微而短暂的幻听，但如果情况持续出现令自己感到困扰、对日常生活造成影响，或对个人或他人的安全构成威胁时，便必须向医护人员寻求协助及治疗。

为甚么会出现幻听？

对于幻听的成因，暂时还未有一个确实的答案。大部分现存的理论及研究指出，幻听的出现涉及先天及后天两部分的因素。

先天主要是指遗传因素，如果父母或亲人患有思觉失调或其他精神问题，个人出现幻听的机会便会增加。早期脑部发育问题或创伤亦可能令日后出现幻听的机会增加。

后天方面，生活压力、重大转变或压力事件（如：亲人逝世、家庭状况改变、失业和失恋等），以及滥用药物等，均可能引发幻听。



脑部功能障碍与幻听

一些理论认为，以上先天及后天因素的互相作用会引致脑内一些化学物质出现异常。而当其中一种名为

「多巴胺」的化学物质出现异常时，脑部的讯息处理便会变得混乱。脑部会把思想中的内在声音、想法、记忆等错误解读为外来的声音，并认定这些讯息对自己有某种重要性或威胁性。例如，当事情出错时，患者脑海里可能会闪过「无用」一词。这时候，如果多巴胺出现异常并影响到脑部讯息处理，患者便可能「听到」一把外来而且具威胁性的声音批评自己「无用」。

这些幻听的感觉非常真实，内容又取材自患者的记忆及想法，所以往往令患者产生错觉，以为幻听是无处不在、无所不知，甚至推测它们背后是由一些异常强大的力量或人物操控，因而令患者产生莫名的畏惧。



如何治疗幻听？

药物治疗

现时医学上治疗幻听主要以药物治疗为主，当中以抗思觉失调药物最为常用。大部分抗思觉失调药物是透过调节脑内的「多巴胺」，从而减少幻听的程度及频密程度。大部分患者的幻听问题会于服药后得到改善，由于药物的效用和副作用因人而异，患者宜于治疗过程中与医生保持紧密的沟通，以达致最佳的治疗效果，并减低复发的风险。



心理治疗

研究指出，心理治疗对幻听也有一定治疗功效。透过认知行为治疗，患者会学习检视他们对幻听的惯性想法、情绪，以及行为反应，从而调整他们对幻听的反应模式，减低幻听对他们的困扰。在心理治疗的过程中，患者也会学习处理压力和情绪困扰的方法，了解如何更有效地与幻听共处，以减轻幻听对日常生活带来的影响。

其他复康服务

在康复的过程中，患者需要面对不少因幻听及治疗带来的挑战。医护团队会因应患者的需要为其提供合适的复康支援服务，如社区精神科服务、职业治疗及社工服务等。常见的服务范畴包括药物辅导、身心健康评估、危机介入、生活及职业技能训练、社交技巧训练等。社区内亦有各种由非政府组织提供的复康服务，协助患者重新投入生活。

幻听自助三式

如果你正受幻听困扰，以下的一些方法，希望有助你更了解自己幻听的情况，并更能应付幻听。

所谓「知己知彼，百战百胜」，要有效应付幻听，我们必先对幻听有所察觉及了解。请你在未来一星期每天填写以下的「幻听记录表」，以学习察觉幻听的出现，并了解自己对幻听的想法及反应。

幻听记录表

(A)背景及事件		(B)对幻听的想法	(C)情绪及行为反应
当时情况	幻听内容		
例子： 6月1日 下午8时 在办公室， 旁边没人。	「又做错？ 无用！个个 都唔锺意你 啊！」	<ul style="list-style-type: none">■ 当时脑内出现甚么想法？■ 幻听来自何方？有甚么目的？■ 它的能力有多大？若不服从它会有甚么后果？	<ul style="list-style-type: none">■ 当时你有甚么情绪？■ 作出了甚么行为或反应？

幻听自助第一式 —— 环境工程

幻听的频率及强度有时与环境、身心、活动、治疗及压力有关。你可以阅读幻听记录表内的「(A) 背景及事件」，再仔细分析幻听出现的模式，以了解影响幻听频率及强度的因素，并尝试改善问题。以下为一些常见与幻听增加有关的因素及建议：

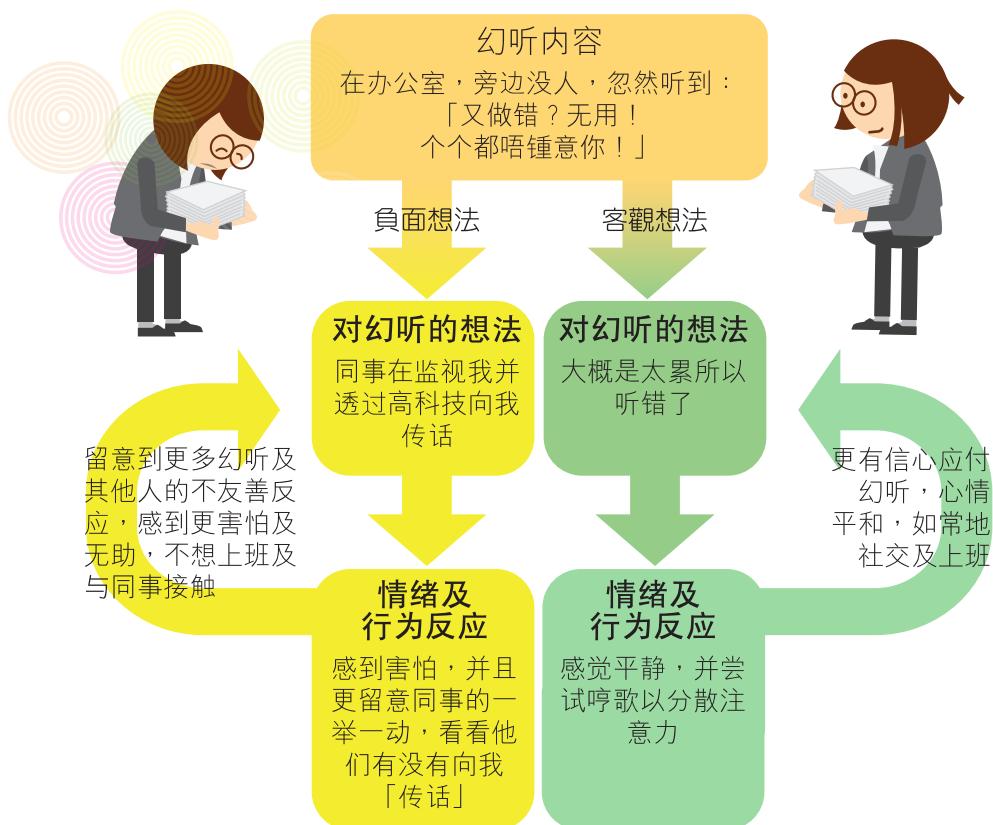
常见因素	建议
过多外来刺激（如：嘈杂多人的环境、频繁的社交活动）	为自己安排适量的休息时间。如环境过于嘈杂，可以听柔和的音乐或戴耳塞以减少刺激。
缺乏外来刺激（如：缺乏活动、赋闲在家）	定期安排日间活动，减少赋闲时间。
面对令自己感压力的人和事	尝试解决问题或向亲友求助，并透过参与轻松愉快的活动减压（如：做运动、与人倾诉、看电影）。
身体状况欠佳（如：生病、疲累、睡得不好）	为自己安排适量的休息时间，维持健康的生活习惯，又或向医护人员了解如何改善睡眠质素。
情绪状况欠佳（如：紧张、低落、愤怒）	做一些令自己舒服或愉快的事（如：散步、喝热饮、洗澡），或适当地把情绪抒发出来（如：做运动、与人倾诉、把感觉写下来、大哭一场）。
饮酒或吸毒	停止饮酒或吸毒，如有需要可向医护人员求助。
调校药物或停药	坦诚地跟主诊医生商量有关情况，并按医生指示服药。
面对重大转变或压力事件（如：亲人逝世、失去工作）	留意自己的情绪及精神状态，如有需要可向医护人员求助。

幻听自助第二式——思想工程

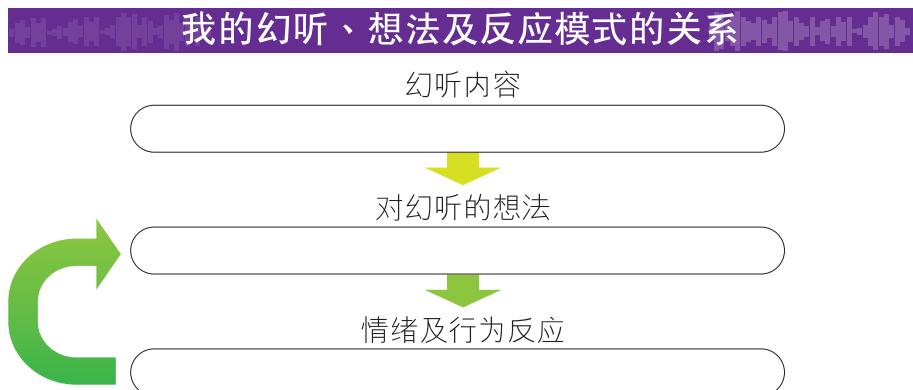
面对同样的幻听，不同的看法会引发不同的情绪及行为反应。以下图为例，若我们认定幻听背后是由强大的力量操控（如：可隔空传话的高科技），心里必然感到十分害怕，惟有尽量逃避或更留意幻听的内容，以免有所错失。

同时，我们可能会变得先入为主、对号入座（如：留意到同事们在窃窃私语，便认定对方在谈论自己，心里更确认幻听说得对），渐渐形成恶性循环，加剧幻听带来的问题。相反，如果我们能作出客观冷静的分析，明白幻听未必如想像中可怕，自然能更有信心应付幻听，减少对日常生活的影响。

幻听、想法及反应模式的关系



请根据「幻听记录表」（第四页）的内容填写以下图表，以了解你对幻听的想法如何影响情绪及行为反应：



如果你对幻听的想法正在为你带来负面影响，请参考以下问题及实验，尝试对幻听作出较客观而具弹性的理解：

有关幻听的想法	建议
它真实存在……	问问别人或录音确定一下。如果其他人或在录音中没有听到，那很可能是幻听。
它无所不知……	它有「前言不对后语」或不准确的情况吗？
它知道我的一切……	它是怎样做到的？有证据支持这个想法吗？
它无所不能……	它能直接伤害你或控制你的行为吗？它说的话在现实中都兑现了吗？
我必须服从它……	你有试过忽略幻听吗（如：当你忙于工作时）？如果尝试忽略后而没有带来可怕的后果，那代表你其实是可以选择忽略它的。

提提你：

你也可以跟家人、朋友、医护人员讨论一下，了解他们有什么想法。



幻听自助第三式 —— 行为工程

舒缓幻听的方法有很多，究竟哪种才适合自己呢？在过去七天里，当受到幻听困扰时，你通常会怎样处理或让自己舒缓一下？请把方法写下来及作出评分：（★★★★★ = 最高分）

惯用的舒缓方法	减低幻听强度的效用	减低困扰的效用
例子：戴耳筒听歌	★★	★★★★★

以下是一些舒缓幻听的方法，主要透过声音干扰及分散注意力暂时减低幻听带来的困扰。不妨选出一些你感兴趣的方法，逐一试用一星期，再评估它们的功用，让自己有更多不同的选择。

（★★★★★ = 最高分）

可尝试的舒缓方法	减低幻听强度的效用	减低困扰的效用
声音干扰型		
哼歌		
大声朗读（如：边看边读出书本内容）		
用耳筒听柔和音乐或收音机		
面对面或打电话与别人聊天		
玩乐器		

可尝试的舒缓方法	减低幻听强度的效用	减低困扰的效用
动脑型		
玩电子游戏机或手机游戏		
动脑筋的活动（如： 数独、下棋、拼图）		
行动型		
运动或散步		
画画或填色		
洗澡或享受一杯热饮		
睡觉		
放松练习（如：瑜伽、腹腔式呼吸）		

提提你：

切勿以有害的方法（如：吸毒、
饮酒、伤害自己）去减低幻听带
来的困扰，以免引发更多问题！



照顾幻听者的小贴士

当留意到家人或朋友出现幻听的徵状时，我可以如何帮助他们呢？



- 鼓励他们分享幻听的经验，对幻听的内容应保持中立的态度，不要认同幻听的内容，也不要立即否定幻听的内容。
- 聆听他们的经验，尝试去明白及接纳他们的负面感受及幻听所带来的困扰。
- 可尝试分散他们的注意力，或转移注意力到其他活动上。
- 鼓励他们以积极的方法去处理幻听，例如客观地查证声音的内容和来源。
- 如果他们出现令人担心的行为，照顾者可以尝试多聆听及陪伴他们，或尽快安排他们提早覆诊。

照顾者又可如何帮助自己？

在照顾有幻听问题患者的同时，照顾者也不应忽略自己的精神健康及需要。若因过于投入照顾患者而引致身心疲累，不但会令自己的精神健康亮起红灯，也会导致照顾幻听者的能力降低。以下是给照顾者的小贴士：

- 不要孤军作战，尽量与其他家人或亲友商讨、分担照顾的工作，让自己有足够时间休息。
- 多给予自己正面的肯定，欣赏自己对幻听者的付出和关爱。
- 保持充足睡眠及按时均衡进食，不要废寝忘餐。
- 腾出时间进行一些为自己「充电」的活动，即是做自己喜爱的事情，例如听歌、散步、烹饪、找朋友倾诉等。
- 练习放松技巧，例如腹腔式呼吸和肌肉松弛练习。
- 有需要时，可透过医生或其他医护人员转介接受合适的社区支援服务。

展开精彩康复旅程

康复的旅程因人而异，每人所订立的目标及历程也不同，所以毋须与其他患者比较。部分患者会继续听到不存在的声音或需要持续服用药物，但仍可与幻听和平共处，重掌人生的舵，活出属于自己的精彩康复旅程。

参考资料

- Beavan, V., Read, J., Cartwright, C. (2011). The prevalence of voice-hearers in the general population: A literature review. *Journal of Mental Health*, 20(3), 281-292.
- McGrath, J.J., Saha, S.S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Bromet, E.J., Bruffaerts, R.,...,Kessler, R.C. (2015). Psychotic experiences in the general population: A cross-national analysis based on 31,261 respondents from 18 countries. *JAMA Psychiatry*, 72(7), 679-705.
- Meaden, A., Keen, N., Aston, R., Bucci, S. and Barton, K. (2013). *Working with Command Hallucinations: An Advanced Practical Companion*. London: Routledge.

作者 : 临床心理学家陈凯芝

临床心理学家卢笑莲

(鸣谢临床心理学研究生刘采轩参与制作本刊物)

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



青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，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。

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。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西医院联网 病人启力基金赞助