

聲聲相識 — 認識及處理幻聽



甚麼是幻聽？

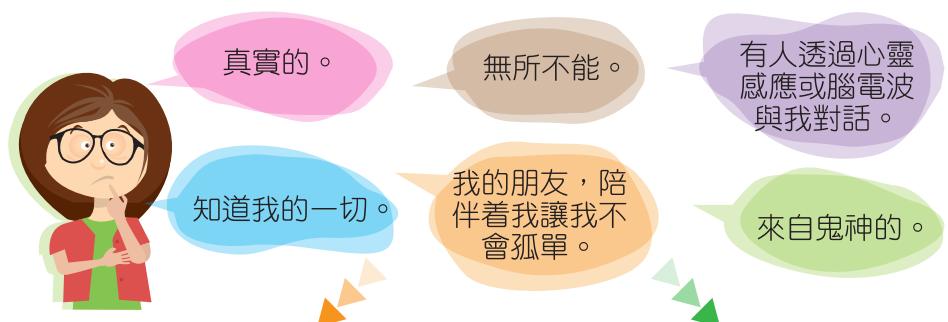
幻聽是幻覺的一種，是指在缺乏外界任何刺激的情況下聽到聲音。這些聲音對患者來說是真實無比的，而患者通常不能完全控制幻聽的出現和消退。幻聽的內容因人而異，而患者對幻聽的想法亦會引發不同的情緒及行為反應。以下為一些常見例子：

幻聽的內容

- 批評責罵、指令
- 聲音之間互相對話
- 描述你的行為及想法
- 紿予指引、鼓勵、讚美
- 除了人聲外，幻聽亦可能以其他形式出現，如動物叫聲、音樂聲、電話鈴聲等



對幻聽的想法 — 「我覺得聲音是……」



情緒反應

- 害怕、擔心
- 憤怒
- 無助、煩厭

行為反應

- 疑神疑鬼，對別人的反應變得過分敏感
- 逃避與別人接觸
- 時刻留意幻聽的內容，影響日常生活
- 作出不恰當或高危的決定或行為

哪些人會經歷幻聽？

幻聽比我們想像中普遍。在2015年，一項對全球18個國家超過三萬名受訪者進行的調查發現，有2.5%的受訪者曾經歷過幻聽。而在2011年，三位學者綜合了17項有關幻聽的研究，指出在一般成年人中約有3.1%至19.5%的人曾經歷過幻聽。

一些可能令人出現幻聽的情況包括：經歷喪親或重大壓力事件（如：交通意外、受襲等）、發高燒、嚴重脫水、濫用藥物及嚴重睡眠不足等。由這些情況引發的幻聽通常是輕微而短暫的，亦不會對日常生活構成重大的影響。

然而，有些人會持續受到幻聽的困擾，而這些情況往往與腦部或身體疾病（如：失聰、癲癇症、柏金遜症），或是與一些精神及情緒問題有關。常見會出現幻聽的精神及情緒問題包括思覺失調、精神分裂症、狂躁抑鬱症、創傷後壓力症候群，及嚴重抑鬱症等。

提提你：

雖然一般人也有機會經歷輕微而短暫的幻聽，但如果情況持續出現令自己感到困擾、對日常生活造成影響，或對個人或他人的安全構成威脅時，便必須向醫護人員尋求協助及治療。

為甚麼會出現幻聽？

對於幻聽的成因，暫時還未有一個確實的答案。大部分現存的理論及研究指出，幻聽的出現涉及先天及後天兩部分的因素。

先天主要是指遺傳因素，如果父母或親人患有思覺失調或其他精神問題，個人出現幻聽的機會便會增加。早期腦部發育問題或創傷亦可能令日後出現幻聽的機會增加。

後天方面，生活壓力、重大轉變或壓力事件（如：親人逝世、家庭狀況改變、失業和失戀等），以及濫用藥物等，均可能引發幻聽。



腦部功能障礙與幻聽

一些理論認為，以上先天及後天因素的互相作用會引致腦內一些化學物質出現異常。而當其中一種名為

「多巴胺」的化學物質出現異常時，腦部的訊息處理便會變得混亂。腦部會把思想中的內在聲音、想法、記憶等錯誤解讀為外來的聲音，並認定這些訊息對自己有某種重要性或威脅性。例如，當事情出錯時，患者腦海裏可能會閃過「無用」一詞。這時候，如果多巴胺出現異常並影響到腦部訊息處理，患者便可能「聽到」一把外來而且具威脅性的聲音批評自己「無用」。

這些幻聽的感覺非常真實，內容又取材自患者的記憶及想法，所以往往會令患者產生錯覺，以為幻聽是無處不在、無所不知，甚至推測它們背後是由一些異常強大的力量或人物操控，因而令患者產生莫名的畏懼。

如何治療幻聽？

藥物治療

現時醫學上治療幻聽主要以藥物治療為主，當中以抗思覺失調藥物最為常用。大部分抗思覺失調藥物是透過調節腦內的「多巴胺」，從而減少幻聽的強度及頻密程度。大部分患者的幻聽問題會於服藥後得到改善，由於藥物的效用和副作用因人而異，患者宜於治療過程中與醫生保持緊密的溝通，以達致最佳的治療效果，並減低復發的風險。

心理治療

研究指出，心理治療對幻聽也有一定治療功效。透過認知行為治療，患者會學習檢視他們對幻聽的慣性想法、情緒，以及行為反應，從而調整他們對幻聽的反應模式，減低幻聽對他們的困擾。在心理治療的過程中，患者也會學習處理壓力和情緒困擾的方法，了解如何更有效地與幻聽共處，以減輕幻聽對日常生活帶來的影響。



其他復康服務

在康復的過程中，患者需要面對不少因幻聽及治療帶來的挑戰。醫護團隊會因應患者的需求為其提供合適的復康支援服務，如社區精神科服務、職業治療及社工服務等。常見的服務範疇包括藥物輔導、身心健康評估、危機介入、生活及職業技能訓練、社交技巧訓練等。社區內亦有各種由非政府組織提供的復康服務，協助患者重新投入生活。

幻聽自助三式

如果你正受幻聽困擾，以下的一些方法，希望有助你更了解自己幻聽的情況，並更能應付幻聽。

所謂「知己知彼，百戰百勝」，要有效應付幻聽，我們必先對幻聽有所察覺及了解。請你在未來一星期每天填寫以下的「幻聽記錄表」，以學習察覺幻聽的出現，並了解自己對幻聽的想法及反應。

幻聽記錄表

(A)背景及事件		(B)對幻聽的想法	(C)情緒及行為反應
當時情況	幻聽內容		
例子： 6月1日 下午8時 在辦公室， 旁邊沒人。	「又做錯？ 無用！個個 都唔鍾意你 啊！」	<ul style="list-style-type: none">■ 當時腦內出現甚麼想法？■ 幻聽來自何方？有甚麼目的？■ 它的能力有多大？若不服從它會有甚麼後果？	<ul style="list-style-type: none">■ 當時你有甚麼情緒？■ 作出了甚麼行為或反應？

幻聽自助第一式 —— 環境工程

幻聽的頻率及強度有時與環境、身心、活動、治療及壓力有關。你可以閱讀幻聽記錄表內的「(A) 背景及事件」，再仔細分析幻聽出現的模式，以了解影響幻聽頻率及強度的因素，並嘗試改善問題。以下為一些常見與幻聽增加有關的因素及建議：

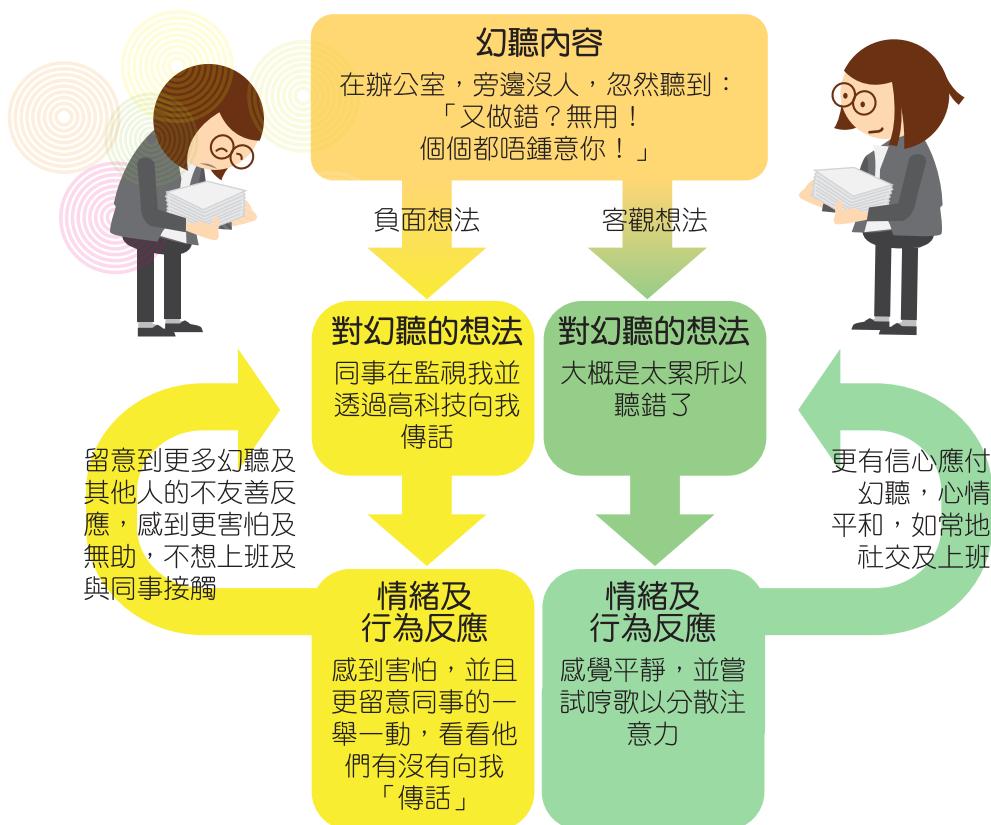
常見因素	建議
過多外來刺激（如：嘈雜多人的環境、頻繁的社交活動）	為自己安排適量的休息時間。如環境過於嘈雜，可以聽柔和的音樂或戴耳塞以減少刺激。
缺乏外來刺激（如：缺乏活動、賦閒在家）	定期安排日間活動，減少賦閒時間。
面對令自己感壓力的人和事	嘗試解決問題或向親友求助，並透過參與輕鬆愉快的活動減壓（如：做運動、與人傾訴、看電影）。
身體狀況欠佳（如：生病、疲累、睡得不好）	為自己安排適量的休息時間，維持健康的生活習慣，又或向醫護人員了解如何改善睡眠質素。
情緒狀況欠佳（如：緊張、低落、憤怒）	做一些令自己舒服或愉快的事（如：散步、喝熱飲、洗澡），或適當地把情緒抒發出來（如：做運動、與人傾訴、把感覺寫下來、大哭一場）。
飲酒或吸毒	停止飲酒或吸毒，如有需要可向醫護人員求助。
調校藥物或停藥	坦誠地跟主診醫生商量有關情況，並按醫生指示服藥。
面對重大轉變或壓力事件（如：親人逝世、失去工作）	留意自己的情緒及精神狀態，如有需要可向醫護人員求助。

幻聽自助第二式 —— 思想工程

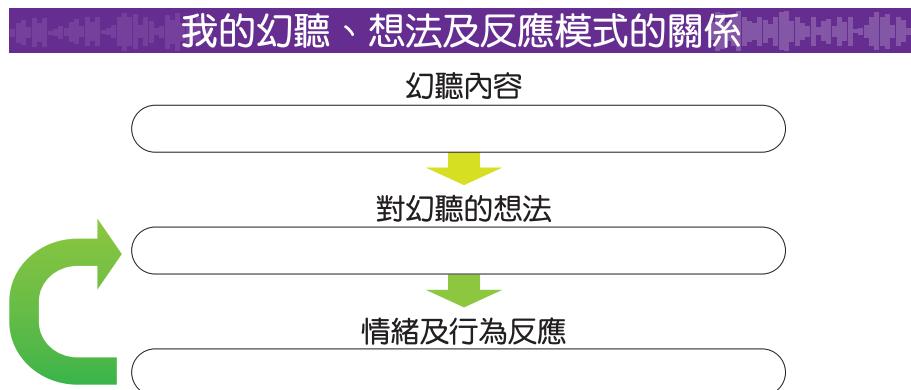
面對同樣的幻聽，不同的看法會引發不同的情緒及行為反應。以下圖為例，若我們認定幻聽背後是由強大的力量操控（如：可隔空傳話的高科技），心裏必然感到十分害怕，惟有盡量逃避或更留意幻聽的內容，以免有所錯失。

同時，我們可能會變得先入為主、對號入座（如：留意到同事們在竊竊私語，便認定對方在談論自己，心裏更確認幻聽說得對），漸漸形成惡性循環，加劇幻聽帶來的問題。相反，如果我們能作出客觀冷靜的分析，明白幻聽未必如想像中可怕，自然能更有信心應付幻聽，減少對日常生活的影响。

幻聽、想法及反應模式的關係



請根據「幻聽記錄表」（第四頁）的內容填寫以下圖表，以了解你對幻聽的想法如何影響情緒及行為反應：



如果你對幻聽的想法正在為你帶來負面的影響，請參考以下問題及實驗，嘗試對幻聽作出較客觀而具彈性的理解：

有關幻聽的想法	建議
它真實存在……	問問別人或錄音確定一下。如果其他人或在錄音中沒有聽到，那很可能是幻聽。
它無所不知……	它有「前言不對後語」或不準確的情況嗎？
它知道我的一切……	它是怎樣做到的？有證據支持這個想法嗎？
它無所不能……	它能直接傷害你或控制你的行為嗎？它說的話在現實中都兌現了嗎？
我必須服從它……	你有試過忽略幻聽嗎（如：當你忙於工作時）？如果嘗試忽略後而沒有帶來可怕的後果，那代表你其實是可以選擇忽略它的。

提提你：

你也可以跟家人、朋友、醫護人員討論一下，了解他們有甚麼想法。



幻聽自助第三式 —— 行為工程

舒緩幻聽的方法有很多，究竟哪種才適合自己呢？在過去七天裏，當受到幻聽困擾時，你通常會怎樣處理或讓自己舒緩一下？請把方法寫下來及作出評分：（★★★★★ = 最高分）

慣用的舒緩方法	減低幻聽強度的效用	減低困擾的效用
例子：戴耳筒聽歌	★★	★★★★★

以下是一些舒緩幻聽的方法，主要透過聲音干擾及分散注意力暫時減低幻聽帶來的困擾。不妨選出一些你感興趣的方法，逐一試用一星期，再評估它們的效用，讓自己有更多不同的選擇。

（★★★★★ = 最高分）

可嘗試的舒緩方法	減低幻聽強度的效用	減低困擾的效用
聲音干擾型		
哼歌		
大聲朗讀（如：邊看邊讀出書本內容）		
用耳筒聽柔和音樂或收音機		
面對面或打電話與別人聊天		
玩樂器		

可嘗試的舒緩方法	減低幻聽強度的效用	減低困擾的效用
動腦型		
玩電子遊戲機或手機遊戲		
動腦筋的活動（如： 數獨、下棋、拼圖）		
行動型		
運動或散步		
畫畫或填色		
洗澡或享受一杯熱飲		
睡覺		
放鬆練習（如：瑜伽、腹腔式呼吸）		

提提你：

切勿以有害的方法（如：吸毒、飲酒、傷害自己）去減低幻聽帶來的困擾，以免引發更多問題！



照顧幻聽者的小貼士

當留意到家人或朋友出現幻聽的徵狀時，我可以如何幫助他們呢？



- 鼓勵他們分享幻聽的經驗，對幻聽的內容應保持中立的態度，不要認同幻聽的內容，也不要立即否定幻聽的內容。
- 聆聽他們的經驗，嘗試去明白及接納他們的負面感受及幻聽所帶來的困擾。
- 可嘗試分散他們的注意力，或轉移注意力到其他活動上。
- 鼓勵他們以積極的方法去處理幻聽，例如客觀地查證聲音的內容和來源。
- 如果他們出現令人擔心的行為，照顧者可以嘗試多聆聽及陪伴他們，或儘快安排他們提早覆診。

照顧者又可如何幫助自己？

在照顧有幻聽問題患者的時候，照顧者也不應忽略自己的精神健康及需要。若因過於投入照顧患者而引致身心疲累，不但會令自己的精神健康亮起紅燈，也會導致照顧幻聽者的能力降低。以下是給照顧者的小貼士：

- 不要孤軍作戰，盡量與其他家人或親友商討、分擔照顧的工作，讓自己有足夠時間休息。
- 多給予自己正面的肯定，欣賞自己對幻聽者的付出和關愛。
- 保持充足睡眠及按時均衡進食，不要廢寢忘餐。
- 擠出時間進行一些為自己「充電」的活動，即是做自己喜愛的事情，例如聽歌、散步、烹飪、找朋友傾訴等。
- 練習放鬆技巧，例如腹腔式呼吸和肌肉鬆弛練習。
- 有需要時，可透過醫生或其他醫護人員轉介接受合適的社區支援服務。

展開精彩康復旅程

康復的旅程因人而異，每人所訂立的目標及歷程也不同，所以毋須與其他患者比較。部分患者會繼續聽到不存在的聲音或需要持續服用藥物，但仍可與幻聽和平共處，重掌人生的舵，活出屬於自己的精彩康復旅程。

參考資料

- 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：臨床心理學家陳凱芝

臨床心理學家盧笑蓮

(鳴謝臨床心理學研究生劉采軒參與製作本刊物)

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路15號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk



青山醫院（第一版）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽
www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助