



解開精神病之謎

有關精神病的常識和處理方法



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

數世紀以來，精神病被認為是可恥、危險、討厭、不能治療和需要加以隱藏的東西。這些態度引致病人很大的痛苦，跟精神病本身所造成的傷害一樣可怕。

如果透過對精神病的了解而使我們更能接受患有精神病的人士，我們便可以讓他們在社會佔一席位，自由地發展他們在體能、經濟及社交方面的潛能。

我們之中很多人都有朋友、同事、鄰居或家人曾經患有某種精神病，在2010至2013年香港的一個統計，成人(16-75歲)患有精神病的比率是13.3%。我們和這些人在一起，也許會感到不自在，甚至有時會感到害怕。我們應對他們說些甚麼？詢問他們的感受又是否安全呢？

以上的不安與憂慮，當中有多少是因為我們對精神病的無知而產生的呢？

現在我們嘗試對有關精神病最常見的問題提出答案。

賴子健醫生撰寫



甚麼不是精神病？

一些常見的性格特徵或脾性，如粗魯、暴躁、自私、反叛、害羞、過分敏感、易哭和情緒波動等，都不屬於精神病。特別是若這些反應是在某些困難的處境(如失戀、考試失敗、重病、親友過世等)下出現，則會被視為正常的短暫反應。大部分人在克服危機之後，心情都能穩定下來。當然，如果這些情況持續沒有改善並影響日常生活，便可能需要尋求輔導或專業的意見。



甚麼才是精神病？

精神病是一個統稱，就如心臟病是對一系列有關心臟功能的疾病的統稱。大體來說，常用的各種精神病名稱包括有「情緒病」(Mood Disorder)：如抑鬱症 (Depression) 及躁狂抑鬱症 (Bipolar Affective Disorder)；焦慮症 (Anxiety Disorder)、恐懼症 (Phobia) 及強迫症 (Obsessive Compulsive Disorder)；以及「思覺失調」(Psychotic Disorders)：如精神分裂症 (Schizophrenia)。

簡單來說，不同的精神病大都是感情、思想和行為上的一些病態，它困擾患者，使他們不能應付工作、閒暇或社交等日常活動。至於「思覺失調」的患者通常會在某方面脫離現實。他們有時會產生幻覺（看到、聽到、嗅到或觸到根本不存在的東西），又或者會有妄想（認為自己被迫害、或崇高偉大）。患者可能會因這些幻覺或妄想而做出我們認為奇怪的行為，而且感受到很大的痛苦，大部分更可能出現自殺的行為。



藥物濫用與精神病 有何關係？

濫用藥物並不等於患有精神病。一些人在精神病發時，會用藥物或酒精去企圖控制自己的狀態。雖然這或會有短暫的舒緩作用，但一般來說只會使病情轉壞，令醫治更加困難。另一方面，一些藥物本身亦可能對人體造成不良的刺激，以致產生一些類似精神病(如精神分裂症)的病徵。

現時本港青少年濫用藥物的情況越來越嚴重，一般家長亦不易分辨出藥物如何引致怪異行為，所以遇到較複雜的情況時，應儘早向專業人士尋求協助或診治。



精神病的成因是甚麼？

精神病的成因很多。當我們對精神病有更深認識後，很多時會發現一些看似不正常的行為，其實是在多種因素的相互作用和影響下所引致，不能以單一原因來解釋。這些因素包括遺傳、家庭環境、文化背景、生活壓力、經歷、性格及生理上的疾病。對某些人造成壓力的事物，對其他人卻未必會構成壓力。

研究發現，部分精神病如精神分裂症(Schizophrenia)和躁狂抑鬱症(Bipolar Affective Disorder)，與遺傳因素有明顯關係，以致某些家庭的病發機會較高。但我們要強調，除非在特殊情況下，這些家庭大部分成員都是不會患上這類病症的。

精神病是不會傳染的。到目前為止，還沒有發現有任何具傳染性細菌或病毒可引致我們常見的精神病。



精神病患者暴戾嗎？

有一個錯誤的觀念認為精神病患者都是暴民、胡言亂語而危險的狂人，他們應該被關起來，以保護病人本身及社會。事實上，大部分精神病患者並不比社會中的其他人士更為危險或暴力。相反，不少患者都感到脆弱及害怕，極需要他人的接納和鼓勵。

此外，亦有人將精神病人及所謂性變態者混為一談。其實，絕大部分精神病患者從來都沒有犯過性罪行。很多時候，病情會減低他們對性的興趣。另一方面，大部分性罪犯都沒有患上精神病。

甚麼是「精神分裂」？

精神分裂症是一種較為常見的嚴重精神病。

常見的病徵包括：患者的感情思想與行為變得紊亂和不能配合。例如，患者會有奇怪而與現實脫節的行為，或者會說話混亂且毫無邏輯，使聆聽者無法明白。有些病人會產生妄想，通常是覺得受到迫害，或是聽到不存在的聲音。他們可能會逐漸失去情感，而採取主動的能力亦會受到阻礙。患者可能會變得孤僻，而別人亦會因此而疏遠患者。精神分裂症患者可能會有上述各種不同徵狀組合的病態。



甚麼是「躁狂抑鬱症」？

這種病的主要徵狀是情緒上的紛亂。

當患者處於躁狂階段時，他們表面上通常是快樂的。他們會精力過分充沛、過於自信及過於健談。這種情況發展下去，他們會過度花費金錢，妄自相信他們是特別重要的人物或有超常的能力。病人亦常會有急躁而易怒的表現。

當患者處於抑鬱的階段時，他們會變得悲哀、對未來感到悲觀、孤僻及缺乏動力，有時亦可能會有很強烈的罪咎感。失眠、食慾不振、精神難以集中等都是常見的病徵。部分患者會在這低沉的狀態下走上自殺之途。

無論在躁狂或抑鬱的階段，病人都可能會產生幻覺和不同類型的妄想。

病情發作時，患者的情況可以是輕微或嚴重。病情可能只是其中一種情緒的變化，也可能是兩種情緒的交替。在沒有發病時，病人可能甚麼病徵也沒有。在患有情緒抑鬱的病人中，只有少數患有躁狂抑鬱症。



精神病能夠治癒嗎？

治療精神病有甚麼方法？

大部分病人的病情都可從不同治療中得到緩解，甚至不再復發，另有一部分精神病人會有重複病發的現象。

記着，就算是生理上的病也常會復發，而我們並不見怪；精神病也一樣，重要的是及早發覺，並盡快將病情穩定下來。

隨着醫學的進步，精神病的治療在過去的數十年亦在很多方面獲得突破和改良。常用的治療方法包括以下幾大類：

藥物治療 (Medication)

大部分精神病都可用不同種類的藥物去控制病情；能對症下藥的話，一般來說療效都相當顯著。和普通藥物一樣，精神科藥物大多有副作用，部分更可能被濫用，所以應由有經驗的醫生處方，並要清楚說明服用的方法。



心理治療 (Psychotherapy)

主要以交談方式去了解病者並建立關係，使他們更了解自己，從而幫助病者處理自己的困難及情緒。可以用個人或小組的方式進行，治療過程大概需要幾個月或更長。



神經調節治療 (Neuromodulation Therapy)

例如腦電盪治療、腦磁激治療等，主要用於抑鬱症或其他精神病，多用於藥物或心理治療療效不足的病人。

其他

香港在職業治療、社會福利，以及支援病人家屬等各方面，都已有相當大的發展，務求為病人提供一個綜合及全人的治療。



病人或家屬可從甚麼地方得到幫助呢？

部分醫院管理局轄下的醫院及分科診所均附設精神科服務，提供住院治療或門診診治。此外，病人或家屬可要求轉介至心理學家、醫務社工或職業治療師。

本港亦有私人執業的精神科專科醫生及心理學家為病者提供服務。

此外，不少志願或政府資助的機構及自助組織，亦為病人及家屬提供多方面的協助，如中途宿舍、工場、日間中心及個人輔導工作，以配合上述醫療架構的服務。



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.).



解開精神病之謎 有關精神病的常識和處理方法

作者：鄧宛兒醫生

(鳴謝原作者賴子健醫生允許青山醫院精神健康學院
對本刊物作出修訂)

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（第五版）

©本刊物任何部分之資料，如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。

