

# 精神病 Psychosis

## 1. 什麼是精神病？

罹患精神病的人在解釋現實世界的方式上有些問題。這表示精神病可能造成錯誤解釋或混淆周遭所發生的人事物。精神病通常會影響人的信念、思考、感受及行為。舉例來說，可能會有幻覺(聽到或看到一些不存在的事物)或妄想(相信錯誤的事實或想法)。

精神病常發生在青少年晚期或成人早期這幾年。精神病其實常常被別人誤解，但它是可以被治療的。但是，如果不治療精神病則可能造成嚴重地擾亂你的生活與生涯發展，所以盡早尋求幫助是一件很重要的事情。

## 2. 精神病有哪些症狀？

**(1) 混亂的思考：**每天的想法可以變得混亂，說出不清楚或說出難以理解的句子。你可能會很難集中注意力來跟著話題或記得談的內容，想法似乎變得忽快忽慢。

**(2) 相信錯誤的事實：**你可能會強烈地相信某些覺得是事實，但實際上並非如此。舉例來說，你可能會覺得車子停在房子外面是代表著警方正在監視你自己。

**(3) 幻覺：**你會看到、聽到、聞到、嚐到或感覺到某些不存在的事物。

**(4) 怪異的感覺：**在沒有明顯原因的情況下，你知覺的方式發生了一些改變。你可能感覺到怪異與世界切斷連結，所有事情都變得很緩慢。有可能會感覺到不尋常的興奮或悲傷；也可能感覺不那麼有情感或是對周遭表現更少的情緒。

## 3. 常見的精神病有哪些？

### 物質引發精神病

使用物質或物質戒斷時會引發，特別是大麻、安非他命等，持續時間因人而異。

### 思覺失調症

上述症狀持續六個月以上的精神疾病。不過，大多數罹患此疾病的人，按醫囑接受治療皆可維持生活。

### 雙相性情感障礙症 (情感性精神病)

涉及重大的變化，包含情緒從極端的高昂與低落間轉換。人們會在這疾病的一部分中經歷到精神病症狀。常見為誇大妄想，相信自己是有權力、有名或無所不能的人等等。

### 短暫的精神病症狀

在人面臨生命的重大壓力時，症狀也可能會快速且短暫地出現，通常會在一個月內恢復到平常的狀態。

### 譫妄

生理因素可能導致相關症狀(常見於重大手術後等)，定向感喪失、情緒波動，且時好時壞。當生理問題穩定後，便可以恢復。

### 重鬱症

非常嚴重憂鬱的人也會發生精神病症狀。常伴隨虛無妄想或罪惡妄想。

# 精神病 Psychosis

## 4. 什麼原因會造成精神病？

其實沒有「單一原因」會造成精神病。這通常涉及生物、心理與社會環境的眾多複雜因素。包含你的基因(遺傳因素)、你生活中所面臨的(例如：壓力、物質使用或是經歷嚴重的社會問題)。

## 5. 我如何得到幫助？

如果你有精神病症狀或事情看起來不太對勁，試著盡可能地尋找幫助。如果你有些無法解釋的奇怪經驗時，告訴你信任的人，例如父母、老師或朋友。

對精神病安心又有效的治療是可行的。你越早期尋求協助，結果就會越好、越早康復。在醫院或當地的心理衛生中心裡，醫師或其他醫療人員可以提供你所需要的幫助。

## 6. 精神病如何治療？

治療通常包含疾病衛教、諮商、家族支持、實質的支持(像是幫助你回去學校或工作崗位)與藥物治療。避免非法物質使用、減輕生活壓力以及學習新的方法來面對壓力，可以來幫助你康復、預防之後再度出現症狀。

## 7. 身為朋友或家屬，我該如何幫助具有精神病的人？

試著保持冷靜與陪伴支持，因為歷經精神病可能會讓人感到恐懼或混亂。如果你擔心朋友或家人，可以試著尋求 **ISTART**、醫院或附近心理衛生中心的服務。鼓勵越早地接受專業的治療，恢復適應良好的可能性越大。

實質的幫助可以是協助一個人遠離危險以及有安全感。

例如，協助他們處理日常生活中的事物，使他們慢慢地能夠幫助自己。

如果覺得有人需要緊急的醫療支持，不仿可以撥打**119**或到附近醫院的急診。記得當精神病症狀發作時，對大多數人是無法理解的，但對他們卻是真實的。



身為親朋好友，長期陪伴與支持照顧是一件充滿壓力的事情。所以當我們覺得壓力負荷不堪時，也非常歡迎尋求相關的協助與支持。

