

# 【認識精神分裂症】

## 《什麼是精神分裂症?》

精神分裂症是一種思考、情緒、知覺障礙的疾病，會有不合於現實的想法或意念及生活功能(如:自我照顧、人際關係、因應壓力、職業及社交等功能)嚴重受損的情形，一般最常發生在青少年至成年期階段(18-25歲)，有可能突然發作也可能經過一段日子的醞釀才發作。病程必須超過六個月以上才能確定此診斷。

精神分裂症是如何發生的?

精神分裂症並不是刺激或壓力造成的，也不是家庭失和與父母離異、離婚、分居所引起的，從生物學的研究發現主要致病原因與大腦中的神經傳導物質不平衡有關(如多巴胺、血清促進素)。精神分裂症有家族傾向，親屬得病機率也比一般人高，但整體仍低，因此並不是得精神分裂症的人就不能結婚或生小孩。不論男女都有可能得到精神分裂症，而且機會差不多。

## 《精神分裂症有哪些症狀?》

1. 幻覺:是一種知覺障礙，有視、聽、觸幻覺等，精神分裂症以幻聽最常見。
2. 妄想:是一種錯誤且偏離事實的想法，雖然經過不斷的解釋或事實證明，仍無法改變想法(如:認為有人要害他的被害妄想，認為旁人的一言一行都與他有關係妄想)。
3. 思考過程障礙:胡言亂語、言語片段或停頓，自創新語。
4. 人際關係:疏離、退縮。
5. 感情冷漠:缺乏情緒表達或反應，不一致的情緒表達或反應、破壞、自殺等不適當行為。

## 《精神分裂症可以治療嗎?》

精神分裂症和其他疾病一樣是可以治療的，早期治療可以避免疾病惡化。急性期通常以藥物治療為主，並配合其他治療法。慢性期則以精神復健，強調技能訓練與再教育為主，但藥物仍需規則服用。

## 《精神分裂症的預後如何?》

精神分裂症的預後，視個人體質、發病年齡、發作次數、病前性格、症狀嚴重程度．．．等，而有所差異。一般而言，經過治療大約

30%的人可以從事簡單的工作，30%的人可以自我照顧、其餘 40%的人須長期慢性療養，簡單的說，早期治療可減輕機能退化，幫助病人維持較好的社會功能。切勿諱疾忌醫而耽誤治療的時機。

### 《精神分裂症會造成哪些社會功能受損?》

自我照顧技巧退化，生活作息懶散，缺乏主動性。人際關係不良、退縮、孤僻。情緒控制不良與壓力處理不當。因應能力減弱。處理家事與理財的能力變差。資源應用的能力減退。喪失積極生活的態度與工作的動機。

### 《如何預防精神分裂症之復發?》

根據研究顯示，精神分裂症的復發與停止藥物治療有很大的關係。一般而言，停藥半年，復發率為 50%，停藥一年，復發率為 80%；停藥兩年，復發率為 90%以上。因此要預防疾病的復發，通常在症狀改善或緩解後，維持低劑量藥物治療是必要的。

以下有幾項預防復發的要點：

1. 長期接受治療的心理準備。
2. 遵守規則服藥規定，不隨便停止或調整藥量。
3. 妥當的情緒管理
4. 按時門診追蹤，與醫療機構保持聯絡。
5. 接受醫院或社區的居家護理
6. 提供支持性環境，保持家庭氣氛和諧，不過度批評、干涉。
7. 面對生病的事實，學習與疾病共存。
8. 紓解壓力，充足的睡眠與適當的休閒活動。
9. 參加支持性團體，接受復健治療。

### 《居家生活中如何與精神分裂症病人相處?》

生活作息適時給予提醒，避免過度保護。給予學習的機會，由簡單容易完成的事開始。當工作完成或表現良好時，給予鼓勵與稱讚。學習照顧自己，給予沐浴、整理自己房間等，盡量讓病患自己做，提供與他人相處、交往的機會，如：安排家庭聚餐，參加宴會，每天花一些時間和他交談。接受他有情緒高低起伏及發洩情緒的需要，並提供情緒發洩的空間及方法，不斥責、不批評、不爭辯其妄想或幻聽內容的真實性。鼓勵利用言語表達，並表示願意傾聽他的想法與感受。

## 《當出現攻擊破壞的行為時?》

家人不要慌亂，控制自己的情緒。要以沉穩的態度、肯定的語氣告訴他。這是一種不被喜歡的方式。避免挑釁和敏感性的言詞或話題。移走家中可能被用來攻擊的物品，避免單挑，尋求他人或團體協助，必要時，送醫治療。