了解精神病

Information Sheet

什么是精神病?

精神病是指一系列影响大脑功能的症状，患者会与现实出现一定程度的脱轨。在精神病发作期间，人的思维和感知会受到干扰，以至于分不清真实与幻想。

谁会患上精神病?

目前医学难以确切统计精神病患者的人数。研究估计，每年每10万人中约有15至100人会出现精神病。精神病通常首次显现于青春期晚期至二十几岁成年早期。然而，患者也可能于更早或更晚的年龄段经历精神病的发作，并且这种情况可能是多种疾病的表现。例如，患有神经系统疾病的老年人可能面临更高的精神病风险。

精神病的症状都有哪些?

精神病患者通常会出现妄想（例如，坚信电视中的人物在向自己传递特殊信息，或认为有人试图伤害自己）和幻觉（看到或听到他人无法感知的事物，比如听到有声音在指使自己做事或批评自己）。其他症状还可能包括言语紊乱、逻辑混乱以及与情境不符的异常行为。值得注意的是，在精神病发作前，患者往往已经出现了一些行为变化。这些预警信号包括：

- 多疑敏感或被害妄想，如无端怀疑他人意图伤害自己
- 思维不清晰，缺乏逻辑性
- 减少社交，独处时间异常增加
- 出现奇怪或强烈的念头，情感变得淡漠
- 自我照顾能力下降，忽视个人卫生
- 睡眠紊乱，如入睡困难或睡眠时间减少
- 难以分辨现实与幻想
- 语言絮乱或沟通困难
- 学习成绩或工作表现突然下降

在上述的症状之外，精神病患者也可能表现出以下行为：

- 情绪失调
- 焦虑
- 缺乏动力
- 难以维持日常生活

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

有时候，患者在发病期间可能会出现难以预测的行为，并给自己或他人带来危险。需要强调的是，规范治疗可显著降低暴力行为以及自杀风险。如果你自己或家人朋友出现以上描述的表现，请勿忽视，并且及时寻求专业医护人员的帮助。

精神病是怎么造成的?

精神病的行成并没有一个单一的因素。它通常是基因遗传，大脑发育差异，以及生活遭遇的压力或创伤等多种因素所造成的。精神病症状可能是精神疾病的一种症状，比如精神分裂，双相情感障碍，或重度抑郁症。但并非所有出现精神病症状的人，都会被诊断为精神分裂症或其他精神疾病。

对老年人而言，精神病症状可能是随着年龄增长而身心衰老的表现。它也可能是其他老年疾病的症状，如帕金森，阿尔兹海默等老年痴呆症.

其他精神病诱因包括睡眠不足，药物副作用，酒精或毒品的滥用。在诊断精神疾病如精神分裂症时，通常会先排除这些其他原因。

专业的心理健康人员（如心理学家、精神科医生或社工）能够提供全面的评估和诊断。

你可以访问 www.nimh.nih.gov/talkingtips，帮助你更好地与医生沟通。

更多资源，包括可以向医护咨询的问题清单，请访问Agency for Healthcare Research and Quality www.ahrq.gov/questions 。

怎样治疗精神病?

研究表明，精神病患者在首发症状后往往一年或更久以后才会得到治疗。缩短这个时间间隔十分重要，因为越早的治疗通常意味着更好的康复效果。专业的心理学家、精神科医生或社工可及时进行诊断并制定治疗方案。

精神病的治疗通常包括抗精神病药物。现在有多种类型的抗精神病药物，副作用也各不相同。因此需与医护人员积极配合，找到疗效最佳，副作用最小的治疗方案。

除了药物，精神病通常也结合其他方式的治疗。研究显示，多方专业团队治疗模式能够有效的帮助精神病康复。它强调便捷的就医渠道和患者、家属与各类专业人员之间的共同决策。这种模式体现于多个因素如：

- 根据病人的康复目标所定制的个人或团体心理治疗。认知行为疗法帮助患者了解精神病的相关知识，学会应对技巧，增强心理韧性，并实现自己的生活目标。
- 家庭教育项目帮助患者的家人了解精神病相关知识，应对策略、沟通技巧及问题解决方法。具备相关知识并积极参与的家属，能更有力地支持患者康复进程。
- 药物疗法通过选择合适的药物种类与剂量来帮助减轻精神病症状。与其他药物一样，抗精神病药物也存在疗效与风险。患者应于医护人员

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

沟通，了解相关的副作用，药物费用，以及服药方式（如每日口服或每月注射）以找到最适合自己的疗法。

- 就业与教育服务着重于帮助患者重工作岗位或学校，协助他们实现职业或学业目标。
- 个案管理为患者提供个人的辅导员，来帮助患者解决现实生活的难题，并更好地获取所需要的资源与服务。

总结

精神病患者应积极参与治疗方案的制定，并在治疗过程中拥有参与权。治疗方案应以患者的个人需求与个人目标为中心，这有助于他们在康复过程中保持积极的参与感。

专业的心理健康医护人员不仅能够做出准确诊断，还能为患者提供安心的支持。及时的干预可以有效治疗早期精神病，并有助于预防日后的复发，部分接受早期干预的患者甚至终身不再发作。对另一些患者而言，康复意味着即使症状偶尔复发，仍能保持充实而有意义的生活能力。

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.