

認識思覺失調症



什麼是思覺失調症

首先，我們要清楚有些病癥絕對不是思覺失調的病癥，例如多重性格或分裂的性格並不是思覺失調症。思覺失調症是指患者很難分辨真實和虛幻，就好像在清醒時卻又在做夢一般。

有時患者的行為十分古怪，有時又很正常。通常人以為有精神病的人都有暴力傾向和危險，這實在是錯誤的。思覺失調症患者其實是很少有暴力表現。大部份時候，他們都愛靜，羞怯畏縮。

思覺失調症是一種精神疾病，會影響包括思考、情感、認知、行為及運動，也會影響腦部從四周接收訊息、表達訊息的模式。這種疾病會使你很難組織你的想法，可能會使你很難與其他人相處，很難與人溝通和表達自己的感覺，以致和他人的關係疏離。

思覺失調症亦並非多重人格，也不是因為教養不好、個性軟弱或怠惰的結果。而它卻是可以在多方面影響一個人的日常生活，雖然思覺失調症的病癥在每一個人身上都不相同。患者可能感到思想不清或迷糊，使他在處理日常事務上有困難。

患者也可能在工作崗位上較以前差，很難集中精神或思想快捷清楚。在其他活動上亦有同樣困難。有時患者太過沉醉在自己的思想和感受世界中，以致忽略照顧自己每日生活的基本需要如進食、睡眠和個人清潔等。

經研究顯示，全球約有百分之一的人口得到思覺失調症，它通常好發於青少年晚期到三十歲左右，女性較男性發作時間稍晚。研究中它並無性別或種族的明顯差異。

什麼原因導致思覺失調症？

目前原因仍不明，而可能的原因包括遺傳(基因)、化學物質不平

衡、以及懷孕、分娩時的併發症。目前已知遺傳(基因)的因素也扮演很重要的角色。若近親有人罹患思覺失調症的話，就會比其他人容易罹患此病。



身心特質

醫生診斷時，主要是根據病人自己告訴醫生，看有沒有幾樣主要的病癥。精神科醫生不能看穿人心中的思想，又不能用驗血或X光來幫助診斷。所以，醫生唯有靠聽他人講述病情才能判症。思覺失調症的主要病癥包括：

- 思想紊亂

患者會覺得有些思想不是自己的；而是出自他人透過收音機電波、鐳射光線或傳心術等方法，放進他的腦中。

他亦可能感到思想離開，像是被人取走一般。腦變成空白一片，完全不能思想這種情形並不同於忘記一個思念或當我們緊張時，失去思想之連貫能力。

患者又會覺得思想被人傳講出去，以致旁邊的人都聽到。有時又感到思想從腦中被人廣播出去。這樣，患者覺得所有人都知道自己在想甚麼，而欠缺私隱性。

- 妄信

妄信是（一個）錯誤的信念，但對患者來說是非常真實的，其他人卻絕對不能相信。在思覺失調症中常見的例子有以下幾種：

患者相信某一種力量控制了他們의思想和行動。相信自己是一個廢人，沒有自己的意志，被人完全控制了頭腦和身體。

相信其他人想傷害自己或無故被追殺，覺得無辜地被迫害。

感覺在日常生活見到或聽到的事，對自己有特別含意。例如看見一輛紅色的車，就表示世界末日快要到了。

相信自己是一個特殊人物，有特別技能或法術的本事。例如自己是皇帝或皇后，或能夠令世界產生地震、水災等自然災害。

通常，這些信念都是突然而來的，由於太過不尋常，所以家人和朋友都瞭解這些信念不是真的。而當患者痊癒後，他可能會很驚訝他在病中相信的事，有點像從睡夢中醒過來一樣。

- 幻覺

幻覺是一個錯誤的觀感。患者看見一些事，聽到一些聲音或嗅到一些味道而旁人是不能感受到的。正像在清醒時發夢一般。很常見的例症就是在一間沒有人的房中，聽到說話聲。說話聲相當逼真，好像在房外或隔鄰發出，有時又似甚至在身體某部份發出。

（有時也不能解釋當沒有人在附近時，患者卻會相信有人或物件觸摸着他。）

- 其他病癥

說話方面的困難：患者有時所說的話，人家不能跟上，有時他們會創作一些「字眼」或用奇怪的表達方式。有時他們又不多說話，令人很難和他們交談。

古怪習慣：這包括站或坐下的支怪姿態，古怪「動靜」或習慣。

轉變的感情和感覺：有時，精神分裂症患者似乎缺少甚至缺乏感受力；當他們並非開心或憂愁時卻又哭笑無常。又或者對家人或朋友失去了正常的感情。

負向症狀：缺少感情、無法說話、缺少幹勁、對於有趣的活動沒有愉悅感、動作緩慢。

認知功能問題：注意力及記憶力降低、難以作決定、缺乏解決問題能力

情緒：沮喪、絕望及不愉快的感覺。

社交及工作困難：與社會脫離、無法工作、出現注意力無法集中、人際關係維持困難。



班級經營您可以~~~

在班上，當發現思覺失調學生出現妄想內容時，雖然您很清楚這些內容是虛假的，但請記得勿與他爭辯。

對於思覺失調學生來說，有時候妄想內容會讓自己感到相當真實，甚至於對這些內容所衍生出的情緒會感到害怕或恐懼。請記得嘗試同理這些感受，就如同發生在自己身上的感覺。

在班上與思覺失調學生相處時，請在訊息提供上，儘量維持單純化。太複雜的刺激，包括您或同學說的話或反應，總是容易使他們在訊息處理上更加混亂，甚至於焦躁不安。

為了預防思覺失調學生在社會功能上逐漸退化，請儘量在他的能力範圍內，讓他有事做，讓他活動起來。但請記得，在活動內容的拿捏上，別成了他的另一道壓力。

在班上，同儕的人際支持對於思覺失調學生是相當重要的一份力量。在人際圈的運作上，真的需要老師主動協助安排，慎選 2-3 位特定的友伴，一群願意接納，能夠同理他的同儕。

而另外老師扮演的角色，主要也是協助孩子增加服藥的動機，以改善症狀，同時追蹤孩子在服藥以及拒絕服藥的狀況下，所呈現出來的行為模式，以作為家長日後與醫師溝通的主要參考依據。



朋友相處你可以~~~~

【傾聽就是最好的幫助】

如何面對有思覺失調症的患者，其實最好的作法就是「傾聽」。

許多人會對思覺失調症感到害怕，最主要的原因就是對於這個疾病的認知不夠完整，也不知道對方的想法，因此先入為主。但當開始傾聽對方所表達的內心想法後，一方面便能知道這其實沒什麼好害怕的，另一方

面也能知道對方正為什麼所苦，了解對方的感受，如此更能從中給予鼓勵和建議，相較之下自然也會比「我這麼做是為了你好」的幫助和關懷還要更加有利患者的改善。



親子相處您可以~~~~

家人之間是依靠、信任，保持距離給他溫暖的呵護。家庭對誰而言，都是一個舒暢、放輕鬆的地方，用慈愛的輕撫、溫馨的呵護牽繫著彼此的心。

「父母養育子女」的上下關係，只是生活中的一部份。

如果只靠家人在照顧病人雙方遲早都會累倒的，不要單靠家人孤獨面對，結識一些可以商量的朋友吧！家人把注意力盡量放在社會外界，父母先讓自己快樂起來，享受自己應有的生活吧！

- 一、別再把當事者當小孩看待，保持「成人關係」的距離可以促進病情的康復。病後當事者的氣力、體力、生活力明顯低落，先認識並接納當事者的現狀，一切從現狀開始。
- 二、當事者的話用心聽，誇讚褒獎他的優點！當事者所說的話，作父母不要急得拿出自己的尺來裁量，靜靜地聽他說完吧！生病只是當事者的一部份，不是他人格全部生病。多看看現在的他，他的優點、他的努力，給他加加油，讚美一下吧。
- 三、傳達事情給當事者時內容要簡潔，用溫和的態度傳達！做些簡單的溝通，刺激過多反而會造成當事者混亂，所以給當事者的資訊用心整理一下重點。抽象的話題、理想論，或者是說教等，造成情緒上的衝突，並且使症狀惡化。
- 四、用身邊具體的事情，和當事者充分地交談。
- 五、用心整理鼓勵當事者和人交談時，對待要溫和、態度要誠懇。

（例如：看著對方說話、開朗的表情、平易近人的風度、說話聲量

適中清楚等。)

- 六、認識當事者獨特的危機徵兆，協助他抑制失控。
- 七、身體狀況不好時要充分休息，但不要讓他孤獨一個人，給他安心感是很重要的。
- 八、有優質的睡眠之後就不容易疲倦、心情也開朗，還有結交朋友，生活起居有規律，當事者的身體狀況自然而然會轉好。
- 九、把服藥當作救命索、預防按時服用。服藥是為了承受突來壓力而病情不復發，就如腎臟、高血壓等藥品一樣要按時服用「預防藥」，所以長期服用是必要的。雖然在服用時不清楚藥效，一旦停藥馬上知道其效果，所以有時候為了找到適合自己的藥，需要好好跟主治醫師商量。順心服藥，得下點功夫。(例如：家人都在時服藥，用溫開水吃藥，放藥的地方藥固定，每回的藥袋用不同顏色…)
- 十、訂家庭內常識性、單純的家規。決定每天的作息、有單純的家規讓當事者有所適從而安心，同時這也能促成與其他家人相處和順。
家裡訂個大概的起床時間、吃飯時間、就寢時間。
- 十一、設定一個「休息區」作為當事者身體狀況不佳時休息之用。
- 十二、當事者有自己能達成的「首先」目標，讓他逐步地踏出。任憑當事者的喜好去做的話，會讓他的生活陷入狹窄、僵化。為了病情好轉，讓他接受些許好的刺激。當事者在這個時點上可以勝任的事、喜歡的事、高興的事，就從這些開始，就算是小小的事也讓他自己從中體驗。成功的體驗是需要累積的。
- 十三、幫忙作家事，在家裡不但可以配合也是最好的復健。

資訊大補帖~~~~

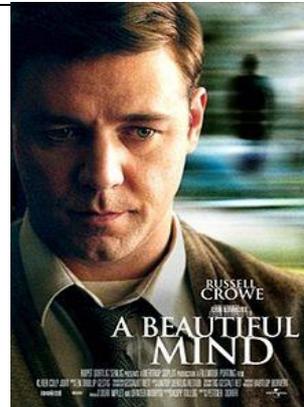
【好片介紹】 我們與惡的距離

全劇以 2010 年代台灣的多起社會事件為題材，描述一起隨機殺人案件發生後，加害者、加害者家屬、被害人家屬、辯護律師、精神疾病患者等各方人物的心境與糾葛，是台灣第一部以隨機殺人為主題的電視劇，還涉及新聞媒體困境及思覺失調症等議題。



【好片介紹】 美麗境界

一部美國電影，改編自西爾維亞·娜薩撰寫的、描述約翰·納許的同名傳記，約翰·納許是一位患有思覺失調症、卻在博弈論和微分幾何學領域潛心研究最終獲得諾貝爾經濟學獎的數學家。

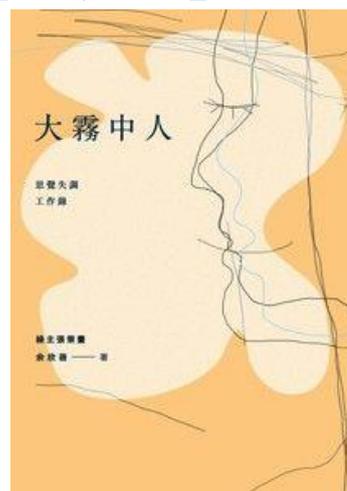


【好書介紹】 大霧中人：

思覺失調工作錄

這本書裡的故事訴說愛、寂寞、孤獨與奮鬥，更記錄了精神障礙朋友重回社會的工作復健路。在被遺忘的人間角落，有許多家庭正在進行困獸之鬥，我們能做的，是在人生的路上互相扶持，可以的話互相拉一把，明白在危難的時候，自己終將不會被世界遺棄，如同我們不會遺棄世界一樣。

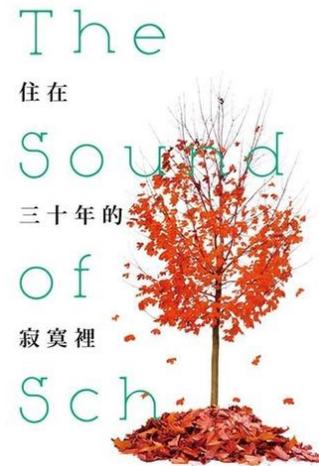
【好書圖檔】



【好書介紹】 住在三十年的寂寞裡

- 1.這則感人至深的回憶錄，讓我們學會堅強面對真實的人生，也對於身邊那些陷入低潮的人，給予更多善意和溫暖。
- 2.全書筆調抒情優美，帶我們進入一個充滿愛、勇氣與奉獻的深情故事中，細細讀來，深思人生的意義。
- 3.為所有精神疾病患者及陪在他們身旁的人們發聲，道出他們孤寂無助的心聲之外，透過這個真實故事，破除一般大眾對精神疾病既有的偏見，提供更深沉的了解和認知，轉而以包容、關懷的心態看待。

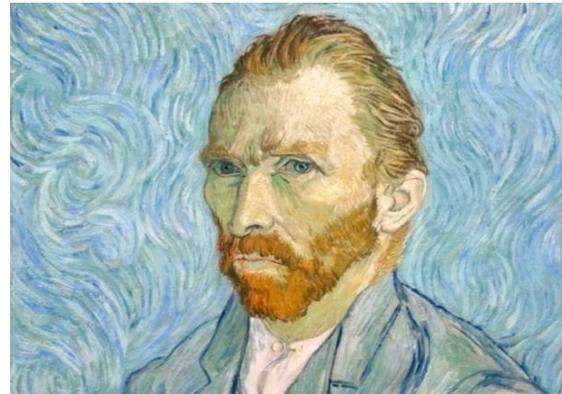
【好書圖檔】



【名人介紹】 梵谷

知名的印象派畫家梵谷，有著一幅舉世聞名的畫作《星空》。這是不平凡的夜空，其中充滿著作者幻想世界的張力。然而從醫學的角度來看，可憐的梵谷一生命運多舛，晚年也呈現了「思覺失調症」的幾樣症狀，像是幻聽、被害妄想等等。

【名人圖檔】





網路資源~~~~

一、衛生福利部南投醫院

https://www.nant.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=34&page_name=detail&iid=66

二、衛生福利部屏東

<https://www.pntn.mohw.gov.tw/public/hygiene/79fc8a9a42fe1efe777d566d0ad6135a.pdf>

三、三軍總醫院精神醫學部衛教資訊

<https://wwwv.tsgh.ndmctsgn.edu.tw/unit/10058/17019>

四、王意中的 301 個過動兒教養祕訣網路讀書會

<https://www.facebook.com/301ADHD/posts/959487957462177/>

五、今健康網站：面對思覺失調症患者，親友如何面對？如何提供幫助

<https://gooddoctorweb.com/post/338>

六、我們與惡的距離。維基百科。

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%88%91%E5%80%91%E8%88%87%E6%83%A1%E7%9A%84%E8%B7%9D%E9%9B%A2>

七、美麗境界。維基百科。

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BE%8E%E4%B8%BD%E5%BF%83%E7%81%B5>

八、大霧中人：思覺失調工作錄。博客來中文書介紹。

<https://www.books.com.tw/products/0010830914>

九、住在三十年的寂寞裡。博客來中文書介紹。

<https://www.books.com.tw/products/0010706986>

十、水深之處福音網。2014.07.28 星空依舊燦爛。

<http://www.luke54.org/view/1060/5250.html?r=2>