

# 認識 思覺 失調症



社會步調越快速與競爭越激烈，帶來的壓力就越大，受精神困擾的人日益增多。

如果精神困擾情況嚴重，且影響到生活、工作及人際關係時，就需要求醫就診。精神病與其他疾病一樣，越早尋求治療，康復的機會就越高。



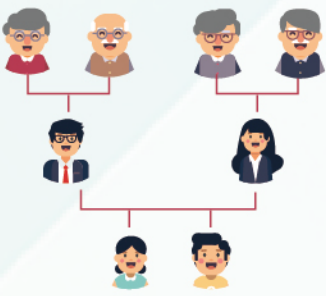
## 為何會有 思覺失調症?

目前仍無確定病因。

可能與遺傳

腦結構異常

生物物質(例如「多巴胺」)功能異常，也與心理或家庭、社會壓力等有關。



## 思覺失調症常見的症狀

### 思考方面：

「妄想」是指對某些事物有不合現實的錯誤看法，並且對此錯誤信念深信不疑。另外也可能會出現文不對題或胡言亂語的情形。



### 知覺方面：

「幻覺」是指沒有外界的刺激，卻感覺到刺激存在。主要以「幻聽」為主，患者常可聽到聲音(例如有人在批評或命令患者)，但實際上周遭卻沒有聲音。

### 情感方面：

情緒不穩定、恐懼不安、焦慮、憂鬱或易怒等。



### 認知功能與行為方面：

注意力與執行力不佳、少與人互動、表達變少或自我照顧變差等。

## 如何協助患者呢?

- ☀️ 提升自己對疾病的認識，適時尋求專業協助(如：精神科/身心科、公共衛生護士)，並且共同參與醫療決策。
- ☀️ 家人可以鼓勵患者按照醫生吩咐的藥物服用，避免疾病再復發。
- ☀️ 患者可能對生活壓力或環境的轉變非常敏感，因此需要協助患者因應壓力及適應環境。
- ☀️ 嘗試去讚賞及鼓勵，避免批評或爭論，促使患者慢慢達到自我獨立，獲得自信與成就感。
- ☀️ 讓患者和家人一同努力，適當承擔責任及義務，例如：幫忙做家事、不過度保護，常能降低無助、無望感。
- ☀️ 照顧患者時更需照顧好您自己，當您悲傷、生氣、憤怒時，可以找信得過的親友傾訴，也可參加康復之友協會或家屬座談會，和其他家屬互相支持、交換照護的方法與心得。

