

思覺失調 (Early Psychosis) 與精神分裂症 (Schizophrenia)

定義： 思覺失調是一種早期不正常的精神狀態，一般發生在十五至二十五歲的青少年身上。患者的主要徵狀包括思想與語言紊亂、妄想和幻覺，思想、感覺和情緒與現實脫節。若早期病徵未能及早治療可能導致較嚴重的精神分裂症，精神分裂症患者的思想、感覺、情緒、言語及生活功能均受到不同程度的影響

類型及症狀： 患者相信不存在的事物，出現幻覺，思路沒有邏輯，亦包含情感障礙、聯想鬆弛、自閉思考和情感矛盾；這些病徵通常都會表現在患者的行為及言語之中

若出現下列兩個以上症狀並至少持續一個月以上

- 妄想（怪異思考內容，出現與事實不符的想法，且深信不移）
- 幻覺（聽、視、味、嗅或觸幻覺，沒有真實外在刺激，但卻有錯誤的感官感受。聽幻覺：聽到不真實的聲音，帶有批判性或對談性的內容）
- 混亂的言語（語無倫次、答非所問）
- 怪異行為（自語自笑、退縮或攻擊行為）
- 負性症狀（表情平淡、思考貧乏）
- 社會 / 職業功能缺失
- 排除情感性疾病、排除藥物或由其他疾病所致

負性症狀：

- ☐ 情感平淡或表露缺乏
- ☐ 注意力不足，不能集中精神，易受其他事情影響
- ☐ 社交退縮，沉默寡言
- ☐ 對人及事缺乏興趣
- ☐ 懶散、喪失做事的動力及意志力
- ☐ 不注重個人清潔衛生及儀容

正性症狀：

- ☐ 思想紊亂（奇怪偏執的思想，與現實脫節）
- ☐ 妄想 - 堅持自己錯誤的信念（常見的妄想是被迫害或被跟蹤監視）
- ☐ 幻覺 - 身邊沒有人但仍聽到有人說話或討論自己的事情
- ☐ 言語混亂（胡言亂語、言語貧乏、說話繞圈或急迫）
- ☐ 行為混亂（怪異行為、動作遲緩）
- ☐ 反應緩慢，出現社會退化行為

成因： 思覺失調由「腦部先天的脆弱性」與「外在環境壓力」相互作用而成。家族遺傳造成「腦部先天的脆弱性」，若雙親都有患病，患病的機率是百分之三十，或者有百分之七十的機會倖免

外在環境壓力是誘發原因，例如工作及家庭壓力、失戀等，造成「精神壓力」。一個人基於遺傳因素「腦部先天的脆弱性」，當面對外來精神壓力到不能承受的程度時，思覺失調於是病發

治療： 藥物治療
透過調節腦內傳遞物質「多巴胺」的水平改善及舒緩正性及負性症狀，如減少幻覺、妄想、情緒低落或冷漠，以逐步回復日常生活能力

輔導
由於精神壓力是思覺失調首次病發及復發的重要成因，透過輔導幫助患者理解和舒緩精神壓力，及增進問題處理技巧

另外，透過精神科復康訓練，例如社交技巧訓練、職能訓練或輔助就業、運動訓練等，讓患者重拾日常生活。儘早接受復康訓練，可增進社交溝通及人際相處技巧，有助維持參與工作的動力及掌握相關工作技巧。此外，透過適當的伸展及力量訓練以防止出現肌肉萎縮情況

給患者的建議：

- ☐ 按醫生處方服藥及按時覆診，如因服藥帶來不適或過度疲累，應與醫生商討是否可以調較藥物，切忌自行調較藥物以影響病程
- ☐ 不要因病而孤立自己，應多參與社交活動，建立社交支援

給家人 / 朋友的建議： 受著症狀影響和困擾，精神病患者日常生活的功能、工作、人際關係甚或對個人的康復感到灰暗，他們很需要身邊人的接納、關懷及支持，陪伴一起走這條不平坦的道路。

- ☐ 不要與患者爭拗，接納受症狀影響的情緒及感受，給予支持
- ☐ 鼓勵患者培養個人的興趣，維持適度的社交
- ☐ 協助患者建立有規律的生活作
- ☐ 觀察服藥情況，鼓勵定時定量服藥
- ☐ 主動與專業人士溝通，反映患者現況
- ☐ 避免過度保護，按患者的能力給予適當的責任
- ☐ 家人應充分理解患者的病程及治療方向，接受及調節心態，對患病的康復抱持樂觀期望
- ☐ 家人好好照顧自己，積極處理在照顧患者所面對的壓力，適時尋求協助

社區支援及有用資源：

- ☐ 明愛樂晴軒（精神健康綜合社區中心）：2278 1016
- ☐ 思覺失調服務計劃：2928 3283
- ☐ 醫院管理局精神健康熱線：2466 7350
- ☐ 愛思覺（網上平台）<http://ipep.hk/>