



認識精神疾病

一、前言

身體與心靈是一體兩面，但是心靈的健康相對地比較抽象而容易被忽視。在昔日經濟未發展的時代，人們整天忙碌，根本無暇注意心靈是否富足？今日隨著經濟快速發展，各項物資十分充裕，人們開始懂得注重與追求心靈的富足健康。

二、常見的精神疾病症狀

平日多認識精神疾病的常見症狀，將可避免罹病而仍不自知。

常見的精神症狀包括：

- (一) 情感方面：憂鬱、煩躁、焦慮不安、緊張、過度興奮、易怒、自我膨脹、情緒高亢等。
- (二) 思考方面：強迫性思考、被害妄想、被控制妄想、疑心、沒有安全感、思考中斷、邏輯推理障礙等。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經精神科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

- (三) 知覺方面：幻聽、幻視、嗅或觸幻覺、其他錯覺與幻覺。
- (四) 行為方面：自言自語、激動、攻擊暴力、退縮、自閉、懶散、自傷、自殺、強迫行為等。
- (五) 認知功能：注意力不集中、思考障礙、記憶力障礙、學習能力下降等。
- (六) 身體症狀：失眠、頭痛、耳鳴、虛弱、胸口不適、呼吸不順、腸胃失調、泌尿生殖器官症狀等。因為臨床診斷不同，病人實際呈現的精神症狀也不同。



三、現代精神醫學的觀點

- (一) 生理因素：腦部的神經傳導物質失衡，引發腦部功能失調。其失調的原因源自於突變或遺傳的染色體基因異常。不同的神經傳導物質失調，產生的精神症狀也不相同，例如：思覺失調症與多巴胺（Dopamin）的失調有關，憂鬱症則和血清素（Serotonin）與正腎上腺素（Norepinephrine）的失調有關。
- (二) 心理因素：人的個性會影響情緒與精神狀態，天生樂觀的人，泰山崩於前而面不改色，緊張悲觀的人，卻是一點小事就雞飛狗跳。但幾乎每個人都會有鑽牛角尖、想不開的時候，「心結」的特徵之一是「一個放在心裡自己解不開、一直困擾自己，卻又放不下的一件事或物」，不能奢望三言兩語就可以「驚醒夢中人」。
- (三) 社會因素：來自工作上的、生活上的、人際關係的種種壓力，在在逼得人喘不過氣來，焦慮、失眠是現代人的家常便飯。青少年的課業壓力、認同障礙與行為問題，成年人的工作、休閒、感情、家庭與婚姻生活負擔，中年人的年期調適，老年人的落寞與安養問題，幾乎人生每一個

階段都有壓力。

四、治療

精神症狀本身是非特異性的，患有某些精神症狀並不等於罹患該精神疾病，況且人的精神狀態本身具有多變的面貌，精神障礙的原因是多重的，所以，如果懷疑自己或是周遭的親友可能疑似精神障礙，應儘快就近接受精神專科醫師的診療，切莫諱疾忌醫，以免錯失治療的黃金時機，徒然延誤病情。

不同的精神疾病有不同的治療方式，必須經由精神專科醫師仔細評估，確定診斷之後，才能真正對症下藥，切勿因失眠就喝酒或服用安眠藥，而不接受適當的精神醫療。大多數的精神疾病，若能及早就醫，接受適當的藥物治療，或視狀況接受其他介入措施如心理諮商、心理治療、行為治療、婚姻與家族治療等，通常都可達到改善的效果。



五、如何幫助精神病人

(一) 重度精神病人方面：發現症狀時儘速尋求協助，例如：思覺失調症病情活躍期、或躁鬱症的躁期，都必須接受藥物甚至住院治療才能效果好、恢復快、有益於復健，此時非勸說、安慰就可解決問題。在治療上由於病因、病程非常複雜，長期照顧下更需了解病人及協助者的接納與耐心。

(二) 輕度精神病人方面：常常有更多的心理、社會因素在影響，例如臨床上有些恐慌症的個案，可能在治療數個月之後才能坦然敘述所面對的心理及社會環境壓力。有些人因生病的時間過久，可能發展出更複雜的其他問題，如：鎮靜、安眠藥物的上癮，工作受影響，家庭成員關係緊張，對醫療的依賴等次發的疾病行為。較慢性的病人，則最好能有固定的醫療機構及治療者，支持病人也支持家屬，對疾病有共識。另外更應評估相關致病、維持及惡化疾病的因素，和其他可能的治療方式（如心理治療、家族治療等），以有更好的協助。

六、結論

不同的精神疾病有不同的治療方式，必須經由精神專科醫師仔細評估，確定診斷之後，才能真正對症下藥。

七、參考資料

- 陳亮妤 (2022)·精神疾病早期介入理念之落實·*醫療品質雜誌*，*16(1)*，18-23。https://doi.org/10.53106/199457952022011601003
- 楊明仁、施春華、張惟盛、文榮光(2022)·嚴重精神疾病康復者之社區精神復健與社區長期照護·*台灣醫學*，*26(3)*，363-367。
https://doi.org/10.6320/FJM.202205_26(3).0012

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 重度精神病人若發現症狀時應儘速尋求協助。

是 否 不知道

2. 以現代精神醫學觀點來看，精神疾病病人在生理因素方面是因為腦部的神經傳導物質失衡，引發腦部功能失調。。

是 否 不知道

3. 各種精神疾病有不同的治療方式，若有發現更好的祕方可以直接去治療。

是 否 不知道

4. 常見的精神症狀，在思考方面包括強迫性思考、被害妄想、被控制妄想、疑心、沒有安全感、思考中斷、邏輯推理障礙等。

是 否 不知道

5.較慢性的精神疾病病人,則最好能有固定的醫療機構及治療者,支持病人也支持家屬,對疾病較能有共識。。

是 否 不知道