

# 甚麼是思覺失調？

## What is Psychosis?

「思覺失調」一詞是用作描述對人的思想產生影響的狀況，患者會在某程度上脫離現實。

當某人出現思覺失調徵狀，他的情況就稱為思覺失調病發。「早期思覺失調」或「初發思覺失調」是指一個人首次經歷思覺失調症。

思覺失調影響人的思想、感覺和行為。精神病的經歷因人而異，差別可以甚大，兩個患上精神病的人可能有截然不同的徵狀。

誰會患上思覺失調？

Who gets psychosis

- 大約有 3% 的人會在其一生中某個階段經歷思覺失調
- 男女機會均等
- 首次發作通常見於十幾至二十多歲的年青人身上
- 所有文化族裔、所有社會經濟階層的人都會患上思覺失調

思覺失調可分為三個階段：

**There are three phases to a psychotic episode:**

### 1. 先兆期 Prodromal Phase

這是病情變得明顯之前的階段。患者的感覺、思維、認知和行為通常產生變化。這段期間稱為「先兆期」，這些早期變化則稱為「先兆徵狀」。

先兆階段因人而異，有些人沒有經歷這種徵狀。這階段為時可長可短，通常延續幾個月。

若干較常見的先兆如下：

- 集中力和注意力減退
- 缺乏動力，無精打彩
- 情緒抑鬱
- 睡眠不寧
- 焦慮煩躁
- 逃避社交
- 疑心很重
- 生活能力下降（例如逃學或曠工）
- 容易激動

### 2. 急性期 Acute Phase

典型的思覺失調徵狀會在急性發作階段出現。

這些徵狀往往細分為「陽性」和「陰性」。

### 陽性徵狀 Positive Symptoms

這些徵狀之所以稱為「陽性」，是因為被視為過度使用或扭曲了人的正常功能。

若干陽性徵狀包括：

### 妄想 Delusions

妄想是患者堅信虛假錯誤，與自身文化背景格格不入的念頭，但其他人則不能接受。

若干較常見的妄想包括：

- 被人跟蹤或監視
- 遭人陷害
- 擁有特殊能力或「權力」
- 若干歌曲或評論是特別針對自己或暗中傳遞信息
- 被強權或其他人控制
- 把自己的想法傳揚開去，讓別人都能聽得到

### 幻覺 Hallucinations

幻覺是指看到、聽到、感覺到、嗅到或嘗到實際上不存在的東西。最普遍的幻覺涉及聽到聲音 – 例如人聲或特別的聲響。

### 說話或行為紊亂

#### Disorganized Speech or Behaviour

思覺失調患者說話時沒有條理，從一個話題飛快地跳到另一個話題，又或者高談闊論，但沒有人能夠明白。

患者的行為也十分紊亂。他們在日常生活小節會碰到困難（例如煮食或自我照顧），又或者展示出不恰當的行為或反應（例如在講述個人悲慘遭遇時竟放聲大笑）。

### 陰性徵狀

#### Negative Symptoms

陰性徵狀是指日常生活能力下降或喪失。這些徵狀通常沒有陽性徵狀那麼明顯，故需要細心評估，以確定是否真正是思覺失調徵狀，抑或是與其他事情有關（例如情緒抑鬱或藥物副作用等）。

陰性徵狀的若干例子如下：

- 很少表情或情緒
- 不愛說話
- 思維有困難，或想不出主意
- 主動性減退
- 原動力降低

### 在急性期出現的其他徵狀或問題

### Other symptoms or problems apparent during the acute phase

與思覺失調一併出現的情緒問題或徵狀包括：

- 抑鬱
- 焦慮
- 有自殺的想法或行為
- 濫用藥物
- 處理日常事務有困難
- 睡眠障礙

### 3. 康復期

#### Recovery Phase

「思覺失調可治療，康復也指日可待。」

*"Psychosis is Treatable. Recovery is Expected."*

在適當治療下，大多數患者在首次發作後就康復過來。

一旦病情對治療有反應，諸如抑鬱、焦慮、自尊受損、社交障礙等問題就需要在康復階段逐一解決。這時亦需要在就業、學業及其他責任方面向患者施以援手。

康復過程的長短和功能改善的程度均因人而異。有些人很快就擺脫思覺失調的陰影，重新投入生活。有的人則需要多些時間接受治療，按部就班地慢慢恢復各項日常工作。

相當大部分的人自首次發作後就從沒有出現第二次發作（稱為復發）。不過，如果過早停藥及停診，思覺失調復發的風險就會大大提高。

接受適當治療當然可以大大提高完全康復的機會。

### 思覺失調的診斷

#### Diagnosing Psychosis

思覺失調與多種不同的精神錯亂和失調有關。

若干較常見與思覺失調有關的精神失調症如下：

- 精神分裂症
- 類精神分裂
- 短暫性思覺失調症
- 躁狂抑鬱症
- 思覺失調憂鬱症
- 情感性思覺失調

此外，還有其他出現精神病的失調情況。

有時，若干專科類別的評估（例如腦部掃描或認知功能評估）會有助澄清特定的診斷，當認為有幫助時，就會安排進行這些評估。

為了恰當地診斷病人患上何種類別的精神失常，必須用好幾個月的時間去評估徵狀型態。為此，斷症可能需要一段日子。

Feb 2023