

持續的徵狀

Persistent Symptoms

有些患上早期精神病的人，在服藥一段時間後仍繼續出現精神病徵狀。如果你也有同樣經歷，那就可能需要調節藥物，又或者是因為你的徵狀對治療的反應較慢。

在此情況下，與 EPI 臨床治療師和精神病科醫生坦誠溝通就極之重要了。如果他們不知道你仍然有精神病徵狀，他們所能幫的亦相當有限。如果他們知道你仍有徵狀，他們可調整治療方案，與你一起尋找可控制這些徵狀的有效方法。

假如你開始覺得這些徵狀日漸嚴重，這可能是舊病復發的先兆，應趕快告訴 EPI 臨床治療師和精神病科醫生。及時著手治療可有助防止舊病復發。

如果你出現持續徵狀，先用以下問題問一下自己：

以下事情有助我消除徵狀嗎？

Are there things that help me cope with these symptoms?

- 確定這些應付方法是好還是壞。
- 好的方法是不會招致任何短期或長期的風險的（大多數減壓方法都是好的方法）。
- 壞的方法會招致短期或長期的風險（舉例如吸食毒品 – 雖然可幫助你應付眼前的徵狀 – 但大大提高你精神病復發的風險）。
- 如果你未能肯定自己現時的應付方法是好是壞，最好與 EPI 臨床治療師洽談。

這些事物或情況會令你的徵狀變本加厲嗎？

Are there certain things or situations that tend to make these symptoms worse?

- 想一想是否有若干工作、活動、地方或人物是與你徵狀加重有關。

對自己的徵狀加深了解，有助你透過以下方法去控制病情：

- 更多運用你行之有效的好的方法
- 減少置身於會令你徵狀加劇的場合

許多出現持續精神病徵狀的病人報稱，他們可以做一些事情去幫助減輕徵狀又或幫助應付這些徵狀。許多患有早期精神病的人都發覺，壓力會令其徵狀加劇。減壓方法往往有助減輕持續徵狀，或者令徵狀較易應付。

除減壓方法外，患有持續精神病徵狀的人發覺有些其他方法亦相當有用。

- 增加（步行或運動）或減少（鬆弛）活動水平會對消除幻覺或感覺紊亂有幫助。
- 改變姿勢（坐下或躺下）對若干出現幻覺的人有幫助。
- 把注意力分散到其他活動（閱讀、看電視或聽音樂）有助消除幻覺。
- 採用組織法或記憶輔助器去解決由思想紊亂或記憶困難所引致的問題。

- 試用耳塞以減少幻聽的干擾，用耳機去聽音樂，哼曲子或與其他人閒談，均有助消除幻聽的影響。
- 測試自己是否身處現實世界（就有關想法或認知而詢問值得信賴的朋友，以確定他們是否亦有同感），有助消除幻覺。

以上只是一些會幫助你應付持續徵狀的可行方法。至於甚麼是控制持續徵狀的最佳途徑，則可謂各師各法，每個人都有其獨特之處。所以，最好是嘗試多種不同方法，以找出何者最適合自己。

Jan 2005