

你沒有錯，你只是病了

從「思覺失調症」談起

◆ 莊曄嫩醫師 口述 編輯組整理

在此紛紛擾擾而全球籠罩於新冠肺炎疫情之時，宗教信仰成為許多人的心靈依靠，庶幾能夠安定身心，解除苦悶鬱卒。然而，自殺與貧病交迫成為遊民的事件仍然時有所聞。而且不論有無信仰，在家、出家，都有可能走上「不歸路」。

佛教僧伽醫護基金會的成立宗旨之一，即是照護僧伽莊嚴地走完此生，於是當居士發現法師遭遇困境時，常常第一個想到的就是通報僧醫會給予支援。僧醫會也會竭盡

所能提供資源給予照護。

身體的病痛需要對症下藥，現今有關身體保健常識的吸收管道越來越普及，但是相對來說，「精神」方面的疾病則比較少人觸及，因此難免有所誤解與恐懼。有鑑於此，僧醫會董事長慧明法師，特地邀請新莊仁濟醫院莊曄嫩副院長，以專業的角度，淺白的文詞，從精神疾病「思覺失調症」談起，希望讀者在多一分理解後，對身邊可能有精神疾病徵兆者多付出愛心與關懷，讓他能及早面對與就醫，不再有恐有怖有畏有懼。

思覺失調症的徵兆

「思覺失調症」舊名「精神分裂症」，因為長期被汙名化，所以在2014年正名為「思覺失調





症」，顧名思義這個疾病就是和思考及知覺的失調有關。以全球人口比率來說，大約有1%的人發病，症狀包括：妄想、幻覺、幻聽、思想混亂、焦慮……等，此外也可能開始封閉自我及出現失眠的睡眠障礙。不過，上面提到的症狀不一定會同時全部發生，而且病程變化是漸進的。有些患者可能會先有前驅症狀，例如個性出現轉變、與他人

或社會的關係退縮等。莊醫師舉了一個十數年前的親身經歷：有一位高學歷的學長，在一流學府攻讀碩士，見面時彼此會打招呼或說幾句話，但後來有一次他們又在路上遇到了，莊醫師主動問候，對方卻彷彿視而不見。當時莊醫師已經聽說這位學長的精神狀況有些問題，如今回想仍然為他沒有足夠病識感與接受治療感到惋惜。當然，精神疾

病的診斷有一套非常嚴謹的方式，只有專業醫師才能鑑別與診斷。以上的一些徵兆只能提供參考，如果發現周邊的人出現反常行為時，希望能夠多關心並鼓勵他就醫。畢竟透過正規診斷與治療，才能得到最好的照顧與效果。

思覺失調症的治療與復健

一旦經由專業的精神科醫師診



斷，確定是「思覺失調症」後，就需要接受治療。治療方式除了藥物治療外，最好再配合復健治療。除非病情嚴重，「思覺失調症」的多數個案都可以在門診治療追蹤。最重要的是，必須和醫療人員保持密切溝通，尤其是要敞開心胸不隱瞞病情，才能同心協力選擇最適合的照護方式。

「思覺失調症」往往會影響一個人的生活功能、社會功能，以及正常的工作，所以除了藥物治療，還要搭配復健治療。復健可以包括團體活動如打球、下棋、跳舞……等，也可以做些職能治療，例如捏陶土、寫字、做手工皂、畫圖……等。如此一來，可以提升社交功能及工作能力。

總的來說，精神疾病的治療是一條漫漫長路，需要自己及親人極大的毅力與耐力，更需要正知、正念的支持。對於患者本身及醫療人員，除了希望疾病能夠治好，最大的願望則是他們能重返社會，如常地生活與工作。期待透過對這個疾病的理解與認知，大家能有更多同理心與愛心，祈願街頭遊民及茫然無助的人都能得到妥善合理的照顧，減少悲劇的發生。🙏