

• 何謂「精神病」？哪些人需要接受心理治療？

本文將對精神疾病的認知作深入淺出的探討。

現代社會大眾傳播媒體發達，不管是精神科醫師、臨床心理師或是相關的專業人員，在近幾年對精神疾病都有相當廣泛且詳盡的介紹，一般民眾可找到的資料也為數不少。在此，很高興能有機會以一個精神科醫師的立場，簡單地跟大家談談什麼是西醫所界定的「精神疾病」，以及患者或家人朋友能在這方面得到什麼樣的幫忙。

• 如何判斷一個人是否正常？

除了較明顯或嚴重的精神病或精神官能症以外，很難有一個精確的定義來判斷一個人是否正常。一般來講，醫學上所謂的「不正常」，涵蓋了多重概念，不過，它多少是依統計上的定義來說明。與一般人差異較大，且趨向負面的情況，往往被界定為異常，例如：一個人有六隻或七隻手指等。但在某些情況下，必須先考慮是否真有功能上的障礙才能做決定，例如：大多數的人因為近視而戴眼鏡，但並不能因為大多數人如此，就認為近視是正常現象。同理，一個人的精神狀態是否正常，除了以醫學上常用的參考為依據之外，由於人類的思想、行為、情緒表達方式，具有種族、文化等差異存在，因此，有可能產生在某一種文化或某一個社會中被視為正常，但在某一個環境中，卻被視為異常的現象。不過，若超出該地區文化常態的行為，且具有功能上的障礙時，大概都會被視為異常了。

• 是不是每個人多少都有些不正常？

事實並非如此，因為每個人的發展各有不同，因此人與人之間本來就有差異性存在，這是無法避免的事實。根據醫學上的定義，這些差異都在一般認可的範圍，如果超出此範圍，且造成日常功能上的障礙時，才能算是不正常，可是這種情形並不普遍，一般人都是處在正常的個別差異中。

• 精神疾病的分類

西方醫學中的精神醫學或心理學所界定的精神疾病範圍很廣，粗略分成：精神病、情感性疾病、非精神病。精神病包括有：精神分裂症、妄想症、短期精神病、類精神分裂症等；情感性疾病或情緒疾病一般是指：躁鬱症、重度憂鬱症；非精神病則涵蓋得較為籠統，界限亦較引起爭論，主要有：憂鬱症、精神官能症（包括：焦慮症、強迫症、恐慌症、畏懼症…等等）、環境適應反應、身心症、人格違常及性偏差等。另外還有所謂器質性精神病，包括腦部或身體疾病所引起的精神病，或者是某些藥物、毒品（如：類固醇、安非他命）引起的精神病症狀；還有一大類是酒癮、藥癮所引起的。

• 如何看出一個人患有精神病？

通常只要依常識判斷就能看出來。當你覺得一個人的行為或是思考方式和一般人不一樣，有些怪異，而且很難用常理去解釋時，就要考慮他有精神病的可能性了。用醫學術語來說，當一個人有怪異的幻覺或妄想時，就已

經處於精神病狀態了；而當一個人出現精神病症狀時，連帶地對他個人的日常生活功能造成障礙。

• 什麼是幻覺？

「幻覺」在精神醫學上的定義是什麼呢？在一般正常情況下，當有外來刺激傳至感官時，才能產生感覺或感受。如：聲音對聽覺，物體、光線、顏色對視覺，香味、臭味對嗅覺等。若無外來刺激，而一個人卻能感覺到或感受到時，就稱之為幻覺。例如：一位精神分裂症病人非常不安，因為他清楚地聽到遠在國外的哥哥不斷地咒罵他；而另一個病人卻顯得很高興，因為他聽到總統在誇獎他；又如長期酗酒的病人，在突然停止喝酒之後，看到牆壁、地板爬滿蜘蛛等，這些都是幻覺常見的例子。

• 什麼是妄想？

「妄想」的定義是指一種錯誤的想法，這種想法除了抗精神病劑以外，無法用任何理智或客觀的事實、證據加以改變。換句話說，妄想是指違反一般最基本的常識或邏輯原則的想法，但病人卻深信其為真實。例如：病人相信自己是總統的女兒，或認為路人都在注意她、跟蹤她，或者一直認為情治單位在迫害她。

• 精神病的原因

以上所說的「幻覺」和「妄想」是精神病常出現的症狀，至於發病的原因是什麼？一般大多認為是外在因素，如：失戀、聯考失敗、婚姻問題、破產…等等壓力事件所造成。但在醫學研究以及臨床觀察發現，這些挫折或生活事件，都只是誘發因素，真正的發病原因與個人體質有較大的關聯性；換句話說，即使沒有外在壓力也可能會發病。到目前為止，精神病的真正病因仍難以確定，醫學上多傾向於「多重因素造成」之說法。

• 精神病的治療

一般人的觀念會以為精神病患需要接受心理治療，這樣病人才不會一直鑽牛角尖，講一些不合時宜、奇怪的話；或藉由開導來避免病人老是懷疑有人要害他，說服病人不要把別人的關心當做是敵意。事實上，當一位病人出現幻覺或妄想症狀時，就已經不適合做心理治療了。其首要目標，應放在將其症狀快速、有效地控制，才能使病人恢復一般的溝通方式，而不再受精神病症狀的干擾。首先應使用抗精神病劑來控制急性症狀，當症狀緩和或消失後，才依其情況及需要，從事各種復健性治療，使病人康復。

• 情感性疾病

情感性疾病一般是指躁鬱症，這是一種情緒異常波動的疾病。此疾病主要有兩種波動型態：一種是躁狀態，另一種則為鬱狀態。

躁狀態症狀出現時，病人會呈現異常的興奮、欣快情緒、話多、活動量大靜不下、睡眠時間減少、控制力差、好強自大等。病人一旦有較嚴重的躁狀態情形發生，可能需要做暫時性的住院治療。一般急性躁狀態的藥物治療，仍以抗精神病劑為主，或再加上情緒穩定劑。

重度憂鬱狀態出現時，病人會有：心情低落、對事物缺乏興趣、易覺倦怠、注意力難以集中、胃口降低、失眠或整天想睡、常常自責、自信心降低，甚至有想死的念頭，且上述情形已影響日常生活功能。當病人憂鬱時，可採藥物與心理治療同時配合的方式來治療，而藥物的療效往往扮演重要的角色。

• 非精神病

一般指精神官能症，範圍很廣且症狀種類繁多。一般較常見的有：失眠、焦慮、四肢無力或其他身體上的不舒服，卻又檢查不出什麼毛病。此病症在治療的方式上較為多樣化，總括而言，大部份以藥物治療，再加上針對個別需求，給予個人心理治療、團體心理治療、行為治療、認知行為治療、生理回饋、肌肉放鬆訓練等等治療模式。

莊曄熾醫師簡歷：

學歷：私立中山醫學院畢業。

現任：林口長庚醫院精神科主治醫師。

本會精神科特約駐診醫師。