National Alliance on Mental Illness

精神分裂症
Schizophrenia
全美精神疾病聯盟

盡管人們常常對精神分裂症有誤解，但這種每年影響著兩百萬美國成年人的精神疾病其實是可以有效治療的。精神分裂症妨礙一個人的思維能力，情緒掌控能力，作決定以及交際的能力。

許多精神分裂症的患者會有幻覺和妄想，即他們會聽見或看見不存在的事物，和相信不真實或不正確的事情。由於這種精神疾病引起不尋常和難以預計的行為，人們經常躲避精神分裂症的患者，社會長久以來也一直無端地歧視他們。

精神分裂症並不是由於缺乏家教或性格的軟弱所造成的。雖然患者的行為經常有明顯的改變，但他們並沒有“人格分裂”。

任何年齡的人都有可能患上精神分裂症，但一般說來，這種病症最初的征兆是在青少年時期和二十多歲的時候出現的，而且男性患此病的比率稍微比女性高。研究表明，精神分裂症與基因有關，即此病症在同一家族裡會反復出現。盡管如此，對大多數人來說，患精神分裂症的機率是很小的。

症狀

沒有任何單一症狀可作為確診精神分裂症的依據，而且精神分裂症的各個階段性病征都可見於其他精神疾病。精神分裂症的症狀大致可分為三種：正性（或陽性）症狀，認知（或混亂）症狀，和負性（或陰性）症狀。

正性症狀也稱為“精神”症狀，因為患者在很大程度上已與現實脫節。“正性”在這裡是指在患者發病時“外加”的思想和感官的經歷。最常見的陽性症狀包括幻覺和妄想。幻覺是指一個人聽到或看到不存在的事物。精神分裂症的患者通常還會有妄想，即相信一些荒謬的事情，例如認為別人知道他們在想什麼，或者以為自己能控制別人的思想。

認知症狀包括錯亂的思考和言語，以及不可理解或不合實際的行為。精神分裂症可使患者動作遲緩，重復有節奏的肢體動作，或以固定的模式移動，如不斷走圓圈。患者的感官能力有所改變，令他們難以理解日常的所見所聞和別人的語言，或容易誤解喜悅、憤怒或恐懼等情感。患者也會對顏色、形狀和噪音特別敏感。

負性症狀中的“負性”是指精神分裂症讓患者失去的一些特性或能力。負性症狀通常包括情緒冷漠或沒有表情，不能持續進行直至完成任務或行動，語言貧乏及內容空泛，及喪失對任何事物的興趣和愉悅。

病因

科學家們仍未能找出精神分裂症的具體成因，但研究已顯示精神分裂症患者的大腦總體來說與非患者的大腦是有區別的。正如癌症或糖尿病等其他疾病，精神分裂症似乎是由多種因素共同引起的，包括基因缺陷和人體發育過程中的環境因素。

治療方法

在一個有效治療精神分裂症的個體方案中，藥物僅僅是其中一部分而已。

藥物治療。雖然目前並沒有根治精神分裂症的方法，但大多數症狀通常能夠通過藥物被緩解。治療精神分裂症的主要藥物是抗精神病藥物。科學家們相信抗精神病藥物能更正大腦細胞中神經傳導介質的不平衡，從而緩解精神分裂症的正性症狀。正如對其他疾病的藥物治療，許多精神分裂症患者可能需要嘗試多種抗精神病藥物后才能找到適合他們的一種或多種藥物。有的患者由於覺得某種藥物不再奏效而擅自停藥；然而，精神分裂症患者若停止服藥，再次急性發作的風險便會很高。

心理社會康復治療。研究顯示，參加較有結構性的心理康復治療並堅持藥物治療的精神分裂症患者復健得最好。心理社會療法中的主動式社區治療 (Program for Assertive Community Treatment, PACT) 對重症患者或同時有精神疾病和物質濫用情況的患者很有效。主動式社區治療是指在社區中建立一種廣泛而深入細致的團隊服務，旨在幫助患者漸漸恢復獨立生活的能力而不再需要住院治療。團隊隊員幫助患 者有效地解決他們所面對的問題，監督他們按時按量服藥，並協助他們應付日常生活中的困難，如購買生活用品、食品以及管理錢財。此外，團隊或其它治療機構中康復穩定的患者成員還可以協助其他患者康復。

住院治療。對急症患者有時是需要的，例如患者有重度妄想或幻覺， 有嚴重的自殺意念，完全喪失自我照顧能力，或對藥物和酒精過度依賴。

康復

在過去的25年裡，精神分裂症患者的治療前景有所改進。在現今的治療手段和支持系統的幫助下，許多患者的病情是可以好轉的。隨着精神分裂症病因和治療方法研究的推进， 将有越来越多的患者能够走上康复之路并达到成功的治疗效果。

-由Ken Duckworth, M.D.撰寫