

## Coping with mental illness in the family (Chinese)

*This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre*

### 怎樣應付家人的精神病

家中有人長期患生理的疾病會是難應付的事情，更何況是與一個不是患生理病而是患精神病的親人一起住。雖然精神病是那麼普遍，在澳洲每四個人中有一個患精神病，他們來自各種文化背景，人們對這種病仍然有錯誤的觀念。

人們的其中一種恐懼是：以為精神病人是兇暴的，其實大部份精神病人都不是兇暴的。還有些人以為患精神病的人（例如“精神崩潰”的人）康復後，仍會在某方面精神“衰弱”——其實患精神病的人可以如其他患生理病的人一樣完全康復過來。另一個問題是：如果精神病人的舉動不尋常或與別人不同，很多人就會感覺非常不安或尷尬。

這些觀點引起與精神病人同住的家人諸多不便。有些家庭感覺他們要隱瞞他們的親人的疾病，不讓世界上的其他人知道或他們可能感覺孤立，因為難於邀請別人回家坐、或因為他們可能被其他人疏遠包括他們的其他家人避免探望他們。

在這種處境下最重要的是家庭不要單獨應付這個問題。如任何疾病一樣，如果及早察覺患上精神病，就較易治療。有時有些家庭不理會精神病的癥候，只希望事情會好轉。但較有可能的是事情會惡化，那人可能需要住院。如果在較早的時候診斷出患上精神病，就可以在家接受治療。

那些與被診斷患上如精神分裂症或躁鬱病等疾病的親人同住的家庭也是一樣：如果病人的行為開始有點古怪或拒絕服食幫助控制他們的病情的藥物，其家人可能希望該問題會消失。但這會使事情變得更糟糕。最好是尋求專業人士的幫助，與治療那人的醫生、就近醫院的精神健康隊（Mental Health Team）或社區保健中心（Community Health Centre）聯絡，這樣會較易控制病情和穩定那人的情況。

如果您的家中有人患精神病，就應儘量增加您對該種疾病的認識。這樣，您就知道會發生甚麼事情和怎樣應付。精神健康工作者可以給您意見，例如：教您怎樣應付正在出現妄想或幻覺的人或抑鬱或聲稱要自殺的人及怎樣與他溝通。

獲得這方面的資料也可以使您不再自責，很多家庭感覺他們可能是導致他們的親人生病的人，其實這種想法是不對的。很多因素可以導致精神病。有可能是由於遺傳因素、腦內化學品的不平衡。可能是生活壓力所致，例如失業、退休、崩潰或甚至移民。但不應埋怨任何人 — 無論是病人本人抑或其家人。

如果家中有人患了精神病，有些地方可以幫助他們。這些包括社區保健中心。

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Chinese, Croatian, Greek, Italian, Serbian, Spanish, Turkish and Vietnamese.

### For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: [QTMHC@health.qld.gov.au](mailto:QTMHC@health.qld.gov.au)

Website: [www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp](http://www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp)

### *Multicultural Information Series*

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Depression is never really 'black and white' - some facts about depression
- What is mental illness?