

What is mental illness? (Chinese)

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

甚麼是精神疾病？

甚麼是精神疾病？

精神病患者的思想、感覺和行為有不正常變化。換句話說，他們的思想、感覺和行為全混在一起，或者無法完全控制自己的思想、感覺和行為。這嚴重影響他們與別人的關係，也影響他們的工作和生活。

患上精神病對個人及家庭而言均是困難的。不需為此而感到羞恥。

精神疾病的病因是甚麼？

患精神疾病並非任何人的過錯，理解這點極為重要。有時有人相信是血緣不好，或是受到懲罰，或中了邪。現在，醫生認為導致精神疾病的因素有多種：

- 腦中化學元素不平衡
- 精神緊張及日常生活問題
- 遭受極度驚慌的經歷

要完全確定各種情況中的精神病因是非常困難的。

精神疾病是遺傳的嗎？

研究顯示一些人可能具有得精神疾病的遺傳傾向。由於因素多而複雜，建議與醫生討論這一問題。

精神疾病傳染嗎？

精神疾病並非像感冒或麻疹一樣。精神疾病是不會傳染的。

有幾種主要的精神疾病？

(1) 焦慮病

患者可能經歷極度緊張、恐慌或焦慮。

常見症狀：高血壓，心跳加速，腸胃不適，動作震顫，肌肉緊張，感到煩躁，失眠。

(2) 抑鬱症

抑鬱症影響患者的情緒。

輕度抑鬱症：許多人在一生中都經歷輕度抑鬱，如悲哀，甚麼事也不想做。

重度抑鬱症：

症狀可能包括：

- 極度悲哀或絕望
- 失去做事的興趣、如工作、嗜好、衛生
- 睡覺困難
- 失去胃口
- 體重減輕
- 缺乏精力
- 有自殺傾向
- 有罪惡感
- 無希望感
- 無價值感

抑鬱症無論輕重都可能是對生活中所發生事件作出反應的結果，如失去所愛的人、失去工作。但是，也有可能沒有已知的外在因素。

如您自己不能確斷抑鬱症的嚴重程度，請徵求專業人士的意見。

(3) 精神病

患者脫離現實，或不能分清甚麼是真，甚麼是幻覺。兩種最典型的精神性失調是精神分裂症和躁狂抑鬱症。

精神分裂症

症狀可能包括：

- 感到迷惑或抑鬱
- 躲離家庭、朋友、減少社會交往
- 聽到不在場的人的話，或別人聽不到的話
- 認為別人想傷害自己
- 認為自己是名人或有權勢
- 感覺與思想不符，如毫無明顯原因地對悲哀的想法大笑
- 不能做日常生活之事，如照料個人衛生或飲食

躁狂抑鬱症

此病影響患者的情緒。

患者的情緒可能會極度高低起伏。

“低”情緒的症狀可能由下列構成：

- 失敗感或無價值感
- 自殺傾向
- 睡覺困難
- 胃口差

“高”情緒的症狀可能由下列構成：

- 急躁
- 因說話過快言語混亂
- 衝動
- 認為自己是重要人物或有權勢

怎樣可以幫助患者？

患有這些症狀的人應尋求醫務人員的幫助。精神疾病類似身體疾病。患者在剛生病時或病情加劇前接受治療，就有可能較快地康復。

如您覺得自己病了，盡早尋求幫助或告訴他人。

下列一項或多項可協助患者：

1. 藥物 對一些精神疾病有效，幫助控制症狀。
2. 支持及指點 與患者交談以對付問題，幫助他們對付疾病和症狀。

3. **支持小組** 與其他精神疾病患者見面、在一起。患者家屬相聚。這些小組為人們提供機會交流經驗，了解精神疾病，提供相互支持。
4. **恢復正常生活** 學習應付日常生活的新方法。這可協助患者充份利用自己的長處和能力。這種幫助的目的是協助精神病患者重受敬重、恢復尊嚴和信心。

從何處得到幫助？

普通醫生

醫生可提供幫助，將您轉介到適當的醫療機構，或對精神病患者進行治療。

社團精神保健診所

工作人員包括精神科醫生、心理學家、精神病理護士、職業療師及社會工作者。他們為精神病患者和／或家屬提供不同形式的幫助。有些診所的工作人員可前往患者家中探訪。大部份診所都提供應付危機的服務。

精神病醫院

如患者病情嚴重，就應住在醫院裡。如患者可能會傷害自己或他人，可強迫送到醫院。患者住院後，病情會定期得到檢查。住院的目的是盡早恢復患者的精神健康，以讓患者回家。

非政府的服務設施

由地方社團經營。其主要目的是幫助精神病患者盡可能獨立地生活。例如，它們可幫助患者結交新朋友，有時可提供膳宿。它們不提供醫療，也不提供藥物。

我的問題會得到保密嗎？

接受醫療人員治療時，未經您同意，有關您的問題的資料不能轉給任何人。如有譯員在場，譯員也必須保守機密。

為了恢復健康，精神病患者要接受治療，這點至關重要。精神病耽擱不治療的時間越久，患者恢復健康所需的時間就越長。

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, Croatian, English, Greek, Italian, Macedonian, Maltese, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog, 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

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Multicultural Information Series

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

- Coping with mental illness in the family
- Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression