

精神分裂症



Office of
Mental Health

目录

什么是精神分裂症?	1
精神分裂症何时开始? 哪些人会患这种疾病?	1
精神分裂症有什么症状?	1
阳性症状	1
幻觉	1
妄想	2
思维障碍	2
运动障碍	2
阴性症状	2
认知症状	2
导致精神分裂症的原因是什么?	3
如何治疗精神分裂症?	3
抗精神病药物	3
社会心理治疗	4
家庭教育	4
疾病管理技能	4
认知行为治疗(CBT)	4
康复	4
自助团体	4
药物滥用和酗酒治疗	4

精神分裂症患者是否有暴力倾向?4

关于药物和酒精?4

如果我认识的人患精神分裂症, 我应该如何提供帮助?5

获得帮助5

 纽约州心理健康计划名录.....5

 心理健康治疗计划查找工具.....5

 获得即时帮助5

精神分裂症

什么是精神分裂症？

精神分裂症是一种慢性的、可治疗的疾病，会影响一个人的思维、感觉和行为。精神分裂症患者可能看上去与现实脱节。他们可能会声称听到一些声音，而其他人则听不到这些声音。他们可能会认为其他人试图伤害他们。有时候，他们会胡言乱语。

精神分裂症的症状会使患者很难与其他人相处、去学校、保住工作或者开展日常活动。症状会使人严重失去能力，但通过有效的治疗，许多精神分裂症患者都实现了康复。

精神分裂症何时开始？哪些人会患这种疾病？

男性精神分裂症患者的比例稍稍高于女性，所有种族群体都可能患这种疾病。症状通常在16至30岁之间开始出现。在较为罕见的情况下，儿童也会患精神分裂症。

精神分裂症有什么症状？

精神分裂症的症状分为三类：

阳性、阴性和认知。

1. **阳性症状**是指健康人群一般不会出现的精神病学症状。出现这些症状的患者有时候无法区分真实和虚幻。这些症状有可能非常严重，而在其他一些时候则可能很难注意到。

阳性症状包括：

- **幻觉**：患者声称看到、听到、闻到、尝到或感觉到一些东西，但实际上并不存在。精神分裂症患者经常声称“听到声音”。在家人或朋友注意到问题前很长一段时间，患者就可能已经“听到声音”。

- **妄想**：患者产生错误信念。例如，患者可能会认为，收音机和电视里的人正在直接与自己对话。有时候，患者认定自己处于危险中，其他人企图伤害他们。
 - **思维障碍**：患者出现怪异或不合逻辑的思维方式。出现思维障碍的患者可能很难整理自己的思路。有时候，患者会在思考过程中停止说话，或者说无意义的话。
 - **运动障碍**：患者可能会出现激动的身体动作。患者可能会一遍又一遍反复做出某些动作。而在相反的极端情况下，患者可能会暂时停止动作或说话，这种罕见的情况被称为“紧张症”。
2. **阴性症状**是指不合群、难以表露情绪或者难以正常行使机能。出现阴性症状的患者可能在日常活动方面需要帮助。

阴性症状包括：

- 说话声音无精打采
 - 无微笑或皱眉等面部表情
 - 难以体验到快乐
 - 难以规划和坚持参加活动，如杂货店购物
 - 与其他人的话很少，即使事情很重要
3. **认知症状**不容易看到，但会使患者很难参加工作或照顾好自己。通常，仅在开展特定检测时才能察觉到这些症状。

认知症状包括：

1. 很难利用信息来做出决定
2. 在了解信息后立即加以使用方面出现问题
3. 难以集中注意力

导致精神分裂症的原因是什么？

许多因素都可能导致精神分裂症，其中包括：

- 基因，因为精神分裂症有时候会在家族中遗传。但务必了解到，即使家族中有人患精神分裂症，并不意味着其他家庭成员也会得这种病。
- 环境，如病毒感染或出生前营养问题
- 大脑结构和大脑化学机制

科学家已经对精神分裂症有了充分的了解，但需要开展更多研究，来解释这种疾病的成因。

如何治疗精神分裂症？

主要采取两种治疗措施来治疗精神分裂症的症状：**抗精神病药物**和**社会心理治疗**。

1. **抗精神病药物**可以帮助精神分裂症患者减轻精神病症状。有些患者在开始服药时会出现副作用，但大部分副作用会在几天后消退。

副作用包括：

- 视力模糊
- 人无法控制的身体动作，如颤抖
- 眩晕
- 昏睡
- 心跳加快
- 感觉坐立不安
- 经期问题
- 对阳光过敏
- 皮疹
- 身体僵硬

有些抗精神病药物会造成大量增重和其他健康问题，从而导致糖尿病、高胆固醇或其他病情。其他一些抗精神病药物则会导致与身体动作相关的副作用，患者无法控制肌肉动作，尤其是口腔周边的肌肉。

患者对抗精神病药物的反应因人而异，因此，出现任何副作用都务必要向医生报告。有时候，患者需要试用几种药物，然后才能找到正确的那种。患者在停用药物前首先要告知医生。突然停止服药会带来危险，可能会使精神分裂症的症状恶化。

2. **社会心理治疗**可以帮助精神分裂症患者应对日常挑战。这些治疗通常在患者找到有效的药物后才能带来最大的帮助。

治疗包括：

- **家庭教育**
指导全家如何应对疾病，为亲人提供帮助
- **疾病管理技能**
帮助患者了解精神分裂症，并开展日常管理
- **认识行为治疗(CBT)**
帮助患者识别当前存在的问题以及解决方法。CBT治疗师专注于改变无益的思维和行为模式。
- **康复**
帮助患者获得工作或去学校上课，以及掌握日常生活技能
- **自助团体**
提供来自其他患者及其家人的支持
- **药物滥用和酗酒治疗**
通常与其他治疗措施组合使用，来治疗精神分裂症

精神分裂症患者是否有暴力倾向？

大部分精神分裂症患者都没有暴力倾向；但是，如果精神分裂症不加治疗，就会产生最大的暴力风险。务必要帮助出现精神分裂症症状的患者尽快接受治疗。比起其他人，精神分裂症患者自我伤害的可能性要高得多。

关于药物和酒精？

精神分裂症患者经常会在药物和酒精方面出现问题。在治疗项目中加入针对这两种疾病的治疗措施，这对康复而言至关重要，因为药物滥用和酗酒会对精神分裂症治疗造成影响。**药物滥用会增加精神分裂症患者自杀、创伤和无家可归的风险以及患其他心理疾病的风险。**

如果我认识的人患精神分裂症，我应该如何提供帮助？

家人和朋友可以帮助患精神分裂症的亲人接受治疗，并鼓励他们坚持治疗。

为患精神分裂症的亲人提供支持存在难度。尊重对方，支持对方，善待对方，同时不容忍危险的行为，这是帮助精神分裂症患者的最佳方式。查看您所在地区是否有任何支持团体。与其他为精神分裂症患者提供支持的人士讨论，这么做可以为您的全家带来帮助。

精神分裂症患者的治疗前景持续见好。患者可以采用疗效良好的治疗措施，同时新的治疗措施正在研究之中。许多精神分裂症患者都实现了康复，过上了独立、满足的生活。

获得帮助

纽约州心理健康计划名录

心理健康计划名录提供关于州心理健康办公室(OMH)在纽约州内运营、发布许可或注册的所有计划的信息。这个网站包含三个搜索选项：基本搜索、进阶搜索和完整名录。可在“Support（支持）”选项卡中查看所有计划的定义，还可获得名录方面的帮助以及关于计划数据收集的信息。查找您附近的服务：在omh.ny.gov查找计划应用程序

心理健康治疗计划查找工具

该在线资源由药物滥用和心理健康服务管理局(SAMHSA)提供，用于查找心理健康治疗机构和计划。“行为健康治疗服务查找工具”的“心理健康治疗查找工具”部分列出了为心理疾病患者提供心理健康服务的机构。找到位于您所在州的机构：<https://findtreatment.samhsa.gov/>

获得即时帮助

如果您面临危机……

拨打全国自杀预防生命热线免费电话：**1-800-273-TALK (8255)**，每周7天、每天24小时有人接听。该服务向所有人提供。所有来电均保密。TTY号码：**1-800-799-4TTY (4889)**。

如果您有伤害自己或自杀的念头：

- 告诉能立即提供帮助的人
- 致电联系执业心理健康专业人士（如果您已经与一位专业人士合作）
- 致电联系您的医生
- 前往最近的医院急诊科

我知道有人面临危机……

如果您知道有人可能在考虑伤害自己或其他人，请尽快获得帮助。

如果一名亲人有自杀念头：

- 切勿让其独处
- 取走武器或其他可能用于自杀的工具，其中包括药物
- 尝试让亲人从医生或最近的医院急诊室寻求即时帮助，或者拨打911
- 拨打全国自杀预防生命热线：1-800-273-TALK (8255)
TTY号码：1-800-799-4TTY (4889)

纽约州心理健康办公室感谢全国心理
健康研究所提供本手册包含的信息。

2018年7月

关于纽约州任何地点心理健康服务的疑问或投诉，请联系：

纽约州心理健康办公室
客户关系部
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (免费)

要了解您所在社区心理健康服务的信息，请联系离您最近的纽约州心理健康办公室地区办事处：

西纽约办事处
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

中纽约办事处
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Hudson River办事处
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Long Island办事处
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

纽约市办事处
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650

面临危机？
向我们倾诉。

编辑短信“Got5”发送至741741

全国自杀预防生命热线
1-800-273-TALK (8255)

每周7天、每天24小时
有人接听（免费）。

该服务向所有人提供。
所有来电均保密。

TTY号码：
1-800-799-4TTY (4889)

联系OMH



www.facebook.com/nysomh



www.twitter.com/nysomh
@nysomh



www.youtube.com/user/nysomh



要了解关于本出版物的其他信息，请联系

NYS OMH社区服务外展和
公共教育办公室
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (免费)
www.omh.ny.gov



Office of
Mental Health