

第1課

康復的策略

最重要而且要永遠記得的是，我們是「人」，不能用「精神疾病」的標籤來定義我們。「憂鬱症」、「精神分裂症」或「躁鬱症」並不是我們的全部，我們是「人」。就像癌症患者也不會叫自己為「癌症人」，所以我們為什麼要讓精神疾病的標籤限制住自己呢？

Illness Management and Recovery

資料來源：自Center for Mental Health Services of National Mental Health Information Center of Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), United States Department of Health and Human Services 網站下載及Dr. Kim Mueser 提供。

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser及相關團隊人員

譯者：社團法人台北市心生活協會 劉曉玉／邱顛安／金林 定稿：金林

課程簡介

這份講義的主題是關於精神疾病的康復，內容討論大家對於「康復」的定義，並鼓勵每個人建立屬於自己的康復定義。「追求目標」是康復過程中很重要的部分，藉由課程講義及作業，可以幫助您設定康復目標，並找出策略來達成目標。

一、何謂康復？

每個人都有自己對「精神疾病康復」的定義，有些人認為康復是一個過程，也有些人認為康復是一個目標或是最終結果。下面蒐集了一些人對「康復」所做的不同定義，供您參考：

- ✓ 精神疾病的康復和感冒的康復不同，是要從生活和自我認同中康復。
- ✓ 對我而言，康復是指我可以和別人有良好的關係，我感受到和別人有連繫；指得是我能夠享受生活。
- ✓ 我不再陷溺於過去，我可以著眼於我的未來。
- ✓ 獨立生活是康復過程中很重要的一部分。
- ✓ 不再有任何症狀，是我對康復的定義。
- ✓ 康復對我而言是一系列的步驟，有些時候只是小小一步，比如說：準備午餐餐盒、出去走走、持續每天的活動等；這些小小的步伐會慢慢的累積起來。
- ✓ 得了精神疾病是我生活中的一部分，但不是我生活的重心。
- ✓ 康復就是有自信和自尊，我擁有些正面的東西可以貢獻社會。

每個人都有自己對「康復」的定義。

想一想，對你而言，
什麼是「康復」？

二、可以幫助我康復的，有哪些事？

人們用非常多不同的策略來幫助自己邁向康復之路，例如：

1. 參加自助團體或服務方案

我參加一個自助組織（譯者註）辦理的支持性團體，團體裡的每個人對於精神疾病的症狀都有經驗，在這裡我感覺自在，別人知道我正在經歷些什麼，他們也會提供不錯的想法來幫助我解決問題。

2. 讓自己保持活躍

我發現當自己在白天儘可能的保持活躍時，事情就會比較順利。每天我都會把自己要做的事寫下來，試著寫出有趣的事、也寫出要作的事，保持活躍讓我感覺更有自信。

3. 建立支持系統

有朋友和家人可以一起做事情和聊天，對我很有幫助。我會時常用心維繫這些關係，並確保自己和這些人常保持聯絡。不要只是依賴一個人，對自己比較好。

4. 保持身體健康

當我吃垃圾食物或沒有運動時，身體和心理都會覺得遲緩沉重，所以我試著吃有營養的食物，而且讓自己每天至少都做一點運動，感覺就會很不一樣。

（註）：美國有較多的病友同儕自助組織或服務方案，例如：clubhouse（精障會所服務）等，在台灣則許多公益協會或醫院會辦理類似的成長團體。



5. 感受環境並且覺察環境對自己的影響

待在安靜的環境中，我比較容易專心。當環境變得吵雜，我容易分神，有些時候還會因此變得容易生氣。如果可以的話，我會去比較安靜、人比較少的地方。遇到喜歡批評的人，常會讓我覺得沮喪，如果可以，我會避開這樣的人。

6. 撥出時間從事休閒活動

我不能只是一直工作，我也需要有娛樂時間。每個星期五，我和我太太喜歡去租一部影片（DVD）來看，並且會輪流選要看什麼。

7. 創造力

我想寫詩，詩有助我表達情感，還可以把我的經驗寫進文字裡，有些時候我也讀別人寫的詩，感覺很舒服。

8. 靈性

探索自己的靈性，對我很重要。我去教會，沈思、靜坐或者親近大自然時，也可以啟發靈性。

9. 持續進行所選定的治療方式

我選擇的治療方式，包括參加自助團體、兼差工作和服藥；我喜歡有活力，持續這些事情讓我覺得強壯，比方說，可以讓我能處理每天遇到的挑戰。

我參加一個自助團體，並且每星期見一次治療師，他幫助我找出一些處理生活中困難的方法，兩件事對我的康復都很重要。

康復的策略包括：

1. 參加自助團體或服務方案
2. 讓自己保持活躍
3. 建立支持系統
4. 保持身體健康
5. 感受環境並且覺察環境對自己的影響
6. 撥出時間從事休閒活動
7. 表達創造力
8. 探索靈性
9. 持續進行所選定的治療方式



※ 你可以用下面的表格來記下自己的答案。

 康復策略

< 表一 >

策 略	我用過的策略	我打算試試看或者想進一步發展的策略
參加自助團體或服務方案		
讓自己保持活躍		
建立支持系統		
保持身體健康		
感受環境並且覺察環境對自己的影響		
撥出時間從事休閒活動		
表達創造力		
探索靈性		
持續進行所選定的治療方式(例如：)		
其他：		

三、什麼事情對你是重要的？你想要追求的目標是什麼？

很多在康復過程中的人說，設定和達成目標是重要的，無論這目標是大是小。然而，因為精神疾病的症狀干擾，可能會讓我們花掉很多的時間及精力。有些時候，症狀可能讓我們很難去參加活動，甚至於連思考自己想要做什麼都很困難。

花一些時間去想，就你個人而言什麼是重要的，什麼是你想要完成的，以及你希望你的生活是什麼樣子。

◎ 下面一些提問可能對你有幫助：

- 你想要什麼樣的友誼？
- 休息的時候，你想做什麼？
- 你想參與什麼樣的嗜好、運動或活動？
- 你想做什麼樣的工作（包括領薪水的或者志工）？
- 有沒有一些課是你想上的？
- 你想要擁有什麼樣的親密關係？
- 你想要擁有什麼樣的生活環境？
- 你想要改變自己的財務狀況嗎？
- 你想要如何展現自己的創造力？
- 您想與家人保持什麼樣的關係？
- 你想要參與哪一類的宗教或靈性團體？

◎ 思考以下的問題，可能也有幫助：

- 生活中，最讓我滿意的是什麼？
- 生活中，最讓我不滿意的是什麼？
- 我想改變什麼？

※下面的表格可能有助於您回答上面那些問題：

滿意的生活事項

< 表二 >

生活事項	我不滿意	我還算滿意	我非常滿意
友誼			
有意義的工作 (包括有薪或無薪)			
愉快的活動			
家庭關係			
生活情境			
靈性			
財務狀況			
屬於某個社群			
親密關係			
展現創造力			
嗜好或興趣			
教育			
其他			

或許你會發現，針對自己生活中並不很滿意的一、二件事，訂下自己的目標將會帶來幫助。比方說，如果你覺得自己生活中缺少足夠令人愉快的活動，那麼設定目標來找出一些活動，再安排一下什麼時候去參加，或許是個不錯的想法。

找出生活中你想要改善的事情，可以幫助你設定康復目標。

[摘要二]

想想看

你生活中並不滿意且想改善的兩件事是什麼？就這兩件事，你想要設定什麼樣的目標？

※ 運用下面的表格來記錄你的目標，然後還可以追蹤記錄自己朝向目標所做的努力。

設定疾病管理和康復行動的目標

<表三>

設定目標的日期	目 標	追蹤紀錄

四、什麼是你實現目標的策略？

1. 設定目標

能有效達成目標的人，多半會給自己設定清楚的目標，並且一步步的計畫所要做的事。下列的建議可能會有幫助：

- ✓ 將大目標拆解成比較小、比較容易管理的小目標。
- ✓ 從比較簡單、容易做到的短期目標開始努力。
- ✓ 每次只集中心力在一個目標上。
- ✓ 在邁向目標的努力過程中，要尋求協助或支持。其他人的意見和參與，可能會帶來很大的不同。
- ✓ 如果實現目標比你想像的更不容易、花更多時間，不要感到沮喪，這是很常見的。
- ✓ 如果你第一次嘗試努力去達成目標，卻徒勞無功，不要氣餒、也別放棄，再試試其他策略，直到找出有效的方法。就像西方格言所說的：『如果一開始沒辦法成功，就試一試、再試一下！』

2. 計畫出能達成目標的步驟

你可能會發現，計畫一個按部就班的方法可能有助於目標的達成。以下的建議可能有用：

- ✓ 儘可能具體的訂出想要完成的目標，越具體越好。
- ✓ 列出最少三種達成目標的可能方法。
- ✓ 簡單地分析每一種方法對達成目標的優點和有利因素，或缺點和不利因素為何。
- ✓ 選擇可以實現目標的最好方法，越實際越好。
- ✓ 計畫一些步驟來實現你的目標。想想看：誰將會跟這個計畫有關？每個人需要做什麼？進度的規劃為何？需要哪些資源？可能遇到些什麼問題，又該如何克服？
- ✓ 設定日期來評估你的計畫是不是有進展。先聚焦在正面的成果：已經完成什麼？哪個部份進行的順利？然後再評估目三是不是達到了。如果還沒有達成，決定是否要修改或者換個計畫。

規劃一個按步就班的計畫，幫助你完成目標。

[摘要三]



習題

**找出一個過去你曾經設定過的目標當例子，
當時你是否訂下按部就班的計畫來達成目
標？**

五、你看重哪個目標？

選擇你想要達成的一或二項目標，從相對而言比較小、比較容易成功的目標開始進行。使用下面的計劃表來記錄你的計畫。

1. 按部就班的解決問題並達成目標

<表四>

1. 儘可能簡單、明確的定義問題或目標。
2. 列出三種解決問題或達成目標的可行方法。 a. b. c.
3. 針對每種可行的方法，分別列出一項優點和缺點。 優點/有利因素： a. b. c. 缺點/不利因素： a. b. c.
4. 選擇解決問題或達成目標的最好方法，哪種方法成功的機會最大？
5. 規劃一些實現目標的步驟。 誰和這個計畫有關？每個人需要做什麼？進度的規劃為何？需要哪些資源？可能遇到些什麼問題，又該如何克服？ a. b. c. d. e.
6. 設定追蹤評估的日期：__年__月__日。 對於已經做到的事情，給自己掌聲。決定一下，問題是否已經解決或者目標是否已經達成，如果還沒有完成，決定一下，是不是要修改計畫或者換個計畫。

2. 為了追求康復的目標，對你來說，什麼樣的提醒、指引或者建議會最有用？

◎ 小張的康復目標，著重在工作、做好丈夫及好父親。他給自己列一張自我提醒的清單：

- ✓ 給自己一些時間。
- ✓ 為已做到的事，給自己獎勵。
- ✓ 讓自己看起來不錯。
- ✓ 和別人的約定要做到。
- ✓ 告訴別人心裏真正的想法。
- ✓ 試著去聽醫師和護士的話。
- ✓ 正面思考，懷抱希望。
- ✓ 出門活動：散步、看電影、到公園聽音樂會。
- ✓ 找出時間浪漫一下。
- ✓ 瞭解自己對什麼事情感到舒服，喜歡做些什麼。
- ✓ 有時候要願意道歉，只有大丈夫、好女人才做得到向別人說抱歉。
- ✓ 不必和話不投機的人辯論，那只會升高腎上腺素，讓自己感到更糟。
- ✓ 禱告『讓我今天過得很陽光（正向），不要去執著負面的東西』。

◎ 在老郭的康復計畫裏，他的主要的目標是要表達創造力、獨立生活、與家人及朋友保持穩固的關係。老郭表示下面的一些指引可以幫助他達成目標：

- ✓ 藉由藝術表達自己，享受其中。
- ✓ 藉由寫作表達自己，寫日記，寫一首詩、創作個故事、文章，或者是畫個連環漫畫。
- ✓ 找個適合自己，不會壓力太大的工作。
- ✓ 保持忙碌，試著安排一些跟別人互動的事情。
- ✓ 持續尋求適合自己的藥物。
- ✓ 不要因為別人對精神疾病的觀點而感到沮喪。
- ✓ 和有精神疾病症狀經驗的甜心們碰面。
- ✓ 幫助其他甜心康復，自己也會同時受益。
- ✓ 盡量保持家庭傳統，並儘可能和家庭成員們保持連繫。

◎ 美美說，她康復目標的核心是要改善與生活中重要的人的關係（她的先生、最好的朋友、母親），以及在社區裡有好的社會地位。她說，真正了解自己是誰、知道自己喜歡什麼，都是救命丹。對美美來說，每天核對應作事項是她達成康復目標的重要步驟。她建議，每天早上都要問自己下面這些事：

- ✓ 服藥的狀況如何？
- ✓ 服裝看起來怎麼樣？
- ✓ 是不是有吃健康的早餐？
- ✓ 今天怎麼安排？
- ✓ 經濟情況如何？
- ✓ 自己信任誰？誰是可以談話的對象？
- ✓ 睡得好嗎？

每個人都會找到屬於自己的康復之路。

[摘要四]

能夠幫你達成康復目標的提醒、指引或建議是什麼？

1.

2.

3.

4.

5.

關於康復策略的重點摘要：

- ✓ 每個人有自己對於康復的定義。
- ✓ 康復策略包括：
 - ♥ 參與自助計畫或服務方案
 - ♥ 讓自己保持活躍
 - ♥ 建立支持系統
 - ♥ 保持身體健康
 - ♥ 感受環境並且察覺環境對自己的影響
 - ♥ 撥出時間從事休閒活動
 - ♥ 表達創造力
 - ♥ 探索靈性
 - ♥ 持續進行所選定的治療方式
 - ♥ 找出生活中你想要改善的事情，可以幫助你設定康復目標。
 - ♥ 規劃一個按部就班的計畫，幫助你完成目標。
 - ♥ 每個人都會找到屬於自己的康復之路。

附件：大台北地區精神公益團體資料

♥ 社團法人台北市心生活協會

協會電話：2732-8631、2739-6882

協會傳真：2739-3150

網址：<http://www.心生活.tw>

電子信箱heart.life@msa.hinet.net

郵政劃撥帳號：19793224

電子發票捐贈愛心碼：1979322

◎ 心朋友的店（精神障礙庇護商店）：

餐飲店，週一到週五，營業時間：7:30~18:00

(02)2737-4279 台北市基隆路二段79巷1弄1號

◎ 心朋友工作坊（精神障礙日間作業設施）：

代工作業及復健活動。

(02)8732-6543 台北市和平東路三段391巷20弄16號

◎ 心家庭諮詢：(02)2739-8516

※ 出版品：「精神健康你我他」實用小手冊。

（每輯內容不同，每本\$20元請加付郵寄費）

※ 性教育影片—指導保險套的使用。（請上U-tube搜尋心生活協會）

♥ 社團法人台北市康復之友協會

協會電話：(02)2765-2947

電子信箱：tpmra@ms9.hinet.net

◎ 慈芳關懷中心：(02)8262-1305（土城）

精神障礙者會所服務（社區交誼中心）

◎ Easy Coffee咖啡坊：(02)2395-6102

精神障礙庇護商店（台北捷運善導寺站）

◎ 一壽重殘照顧中心：(02)2938-3438

精神障礙者重殘養護中心

◎ 孫媽媽工作坊：(02)2811-1505

精神障礙者社區復健中心

◎ 清新坊長青關懷中心：(02)2733-3996

◎ 內湖、松山身心障礙者資源中心：

(02)8787-5397、2762-9065

♥ 社團法人新北市康復之友協會

協會電話：(02)2255-1480

電子信箱：mpfat2000@yahoo.com.tw

心橋工作坊：2255-7504（精神障礙者社區復健中心）

新莊工作坊：2208-4545（精神障礙者社區復健中心）

♥ 財團法人精神健康基金會

電話：(02)2327-9938

網址：<http://www.mhf.org.tw>

腦科學、腦健康教育及知識的推廣。志工培訓。

出版品：一股腦兒全知道、尋找台灣人精神健康座標、
我在谷底看見陽光等。

♥ 社團法人中華民國康復之友聯盟

電話：(02)2395-1206

電子信箱：tami8@ms41.hinet.net

網址：<http://www.tamiroc.org.tw>

出版品：實用精神科治療藥物指南、分享生命中的勇敢、
牽手向陽

紀錄片：向陽的杜鵑（請上U-tube搜尋）

♥ 社團法人中華民國生活調適愛心會（精神官能症）

電話：(02)2759-3178

網址：<http://www.ilife.org.tw>

通訊：110台北市松德路309號（松德院區一樓）

♥ 社團法人中華民國肯愛社會服務協會（憂鬱症等）

電話：6617-1885

網址：www.canlove.org.tw

通訊：110台北市信義區松仁路228巷7弄2號B1

溫心專線：(02)2722-3336

♥ 台灣向日葵全人關懷協會

電話：(02)2592-1411

網址：<http://Orz.tw/16yqv>

電子信箱：sunflowerwithme@gmail.com

♥ 台北市心理復健家屬聯合協會

電話：(02)2366-0399



第2課

精神疾病的實用知識

「在我知道自己的病之前，對於發生在我身上的事感到困惑跟害怕。一切都變得不真實。過去當我聽到聲音的時候，我總是責備自己或者怪罪別人，現在我明白，我的病有一部份就是會聽到聲音，而且針對這個部份，我可以有些對應之道。」
……傑米。一位音樂人、詩班指揮、父親，精神分裂症的康復者。

Illness Management and Recovery

資料來源：自Center for Mental Health Services of National Mental Health Information Center of Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), United States Department of Health and Human Services 網站下載及Dr. Kim Mueser 提供。

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser 及相關團隊人員

譯者：社團法人台北市心生活協會 陳信好/ 劉曉玉/ 邱韻安 定稿：金林

課程簡介

這份講義提供您有關精神分裂症這個疾病的訊息，並將透過實例告訴您：

～這個疾病是如何診斷的、有哪些症狀、有多常見，以及可能的疾病歷程～

一、 精神疾病是如何診斷出來的？

診斷精神疾病，是由受過特殊訓練的專業人員，在臨床上與患者以會談的方式做診斷。專業人員通常是位醫師，有的時候也可能是護士、心理師、社工或者其他的精神心理衛生工作人員。在會談中，他可能問你一些有關你所經驗到的症狀問題、或者是你在生活中不同領域的表現，像是你和別人的關係或者是你的工作。

目前並沒有辦法透過血液檢查、照X光或者做腦部斷層掃描來診斷精疾病。不過，為了正確的診斷，醫師也有可能要求你做一些身體檢查，或者是生理檢測或驗血，好排除一些也可能會產生相同症狀的腦部腫瘤或腦傷問題。

各種精神疾病，是由精神心理衛生專業人員，透過臨床上的會談做診斷。

[摘要一]

思考題

一位精神心理衛生專業人員，需要花多久的時間，才能夠正確的診斷出你所經驗到的症狀呢？

二、 什麼原因讓我們罹患精神疾病？

罹患精神疾病不是任何人的過錯，這個病並不是你、或家人、或任何其他的人引起的。科學家們相信，精神疾病的症狀，是因為腦內的化學物質分泌不平衡所引起的。這些化學物質稱為「神經傳導物質」，負責傳送大腦內的各項訊息。當這些傳導物質失去平衡，就可能讓腦部傳送出錯誤的訊息。

科學家們還不知道是什麼原因造成這種化學物質不平衡的現象，但他們相信，不管原因是什麼，都是出生前就已經發生的。也就是說，有一些人具有「生理上

的脆弱性」，在年紀大一點的時候，就漸漸發展出精神疾病。

除了生理上的脆弱性之外，「壓力」也被認為是導致精神疾病和產生精神混亂的因素。「脆弱體質」和「壓力」相互作用以致於產生精神疾病的理論，稱為「壓力與體質模型」，我們會在『壓力與體質模型及治療策略』那一課有更多的說明。

對於精神疾病，還有許多問題等待尋求答案，有很多研究計畫正在進行，想要探索更多有關精神失常的知識。

罹患精神疾病不是任何人的錯。

[摘要二]

科學家們認為，精神疾病是因為腦內化學物質分泌失去平衡所引起的。

[摘要三]



思考題

**對於罹患精神疾病的原因，
你聽過其他說法嗎？**

三、精神疾病的病程如何？當你第一次產生精神症狀的時候，發生了什麼事？

很多人是在大約十六歲到三十歲間、青少年的時候，發展出精神疾病。每個人症狀發生的頻率、症狀的嚴重性、以及對於生活造成的影響，則都不相同。

精神疾病以不同的方式影響每個人，有些人的症狀比較輕微，一輩子症狀只出現過幾次；有些人則受到重大影響，發作過很多次；有些還需要住院治療；也有一些人，他們持續經驗到症狀，可是卻沒有嚴重發作到需要住院。

因為症狀發生的強度會有變化，精神疾病總讓人覺得來得突然。當症狀重新出現或者是惡化了，常被稱做是「症狀惡化」（symptom exacerbation）、或「急性發作」（acute episode）、或「復發」（relapse）（有關這個部份，在第七課「減緩精神疾病復發」講義中，會有更多的資料）。某些時候復發可以在家裡自行處理，但有些則需要住院來保護自己和他人。

有效的治療可以幫助多數的患者，減輕症狀，過有意義、豐富的生活。

隨著症狀的起伏和變化，精神疾病時常讓人覺得突然。

[摘要四]



思考題

**有關病情復發，
你個人曾有過的經驗是什麼？**

四、 什麼是精神分裂症？（schizophrenia）

「精神分裂症」是一種常見的精神疾病，它影響著許許多多的人。每一百個人當中，大約有一個人（1%）在他（她）的一生當中，曾經有過這種精神疾病的經驗。精神分裂症發生在各個國家、每一種文化背景或種族中，也不分窮人或富人，都可能患病。

精神分裂症使人產生一些症狀，進而干擾到個人生活中的各個面向，特別是影響到患者的工作和社交生活。有些症狀會讓患者很難分辨什麼是真正存在的、而什麼又是不存在的，有人形容這種症狀好比是「明明醒著卻在作夢」；其它的症狀，可能導致患者在動機、專注力、和體會快樂事物等方面產生問題。

五、 什麼是情感性精神分裂症（schizoaffective disorder）？

「情感性精神分裂症」相當近似精神分裂症，和精神分裂症一樣，這個病也會影響日常生活的各個面向，包括工作、人際關係及自我照顧技能（比如說儀容與身體清潔）。情感性精神分裂症的患者，也會經歷到各種幻覺（hallucinations）、妄想（delusions）、注意力難以集中，以及下面會討論到的負性症狀（negative symptoms）。

很多診斷為情感性精神分裂症的患者，曾經被診斷為精神分裂症或者是雙極性疾病（躁鬱症），但在經過一段時間後，症狀更為清楚時，舊的診斷會被推翻；這類患者除有情緒的「躁期」和「鬱期」之外，

偶爾還會經歷到像是幻覺或妄想這樣的精神症狀，而且是當患者處在情緒平穩期的時候，仍然會有這樣的症狀。在思考能力問題之外，會發現還有情緒上的問題，才讓情感性精神分裂症有別於精神分裂症。

很重要，必須知道的是：

有許多理由讓我們可以樂觀的面對未來

- ✓有對於精神分裂症和情感性精神分裂症有效的治療方式。
- ✓精神分裂症和情感性精神分裂症的患者，能夠學習管理自己的病情。
- ✓精神分裂症與情感性精神分裂症的患者，可以享有豐富的生活。

當我們越了解疾病、並且在自己的治療過程中積極參與的時候，我們就越可以感覺到病情改善，而且可以逐步向自己的人生目標邁進。

精神分裂症與情感性精神分裂症是精神疾病（精神失常）的主要類別，會影響一個人生活中的許多面向。

【摘要五】

每一百個人當中就有一個人，他（她）一生當中在某些時候會經歷精神分裂症或情感性精神分裂症。

【摘要六】

人們可以學習著管理精神分裂症或情感性精神分裂症的症狀，讓自己可以有豐富的生活。

[摘要七]

思考題

在自己還沒有親身經歷「精神分裂症」或「情感性精神分裂症」之前，你對於「精神分裂症」或「情感性精神分裂症」瞭解多少？

六、精神分裂症與情感性精神分裂症有哪些症狀？

我們要記得，相當重要的是，精神分裂症和情感性精神分裂症的症狀，在其他精神疾病也會發生。每一種診斷，必須根據不同症狀的組合、瞭解症狀出現時間的長短以及嚴重程度來判定，若因為一時喝酒或吸毒而產生的暫時性症狀，並不列入診斷的考慮。

每位患者的症狀跟受到症狀干擾的程度，都不盡相同。不過，你可能會瞭解到自己曾經經歷到下面這些症狀：

1. 『幻覺』（Hallucinations）是非事實（false）的感受

也就是說，人們聽到、看到、感覺到、或者聞到某些東西，但那些東西事實上卻不存在。聽到聲音是最普遍經驗到的一種幻覺。

有些聲音讓人開心，但更多時候，聽見的是讓人不舒服的聲音，那些聲音會辱罵或者是叫人的名字。當人們聽到這些聲音的時候，就像是經由耳朵聽到人類說話的聲音，聽起來是那麼的真實。

實際的例子：

- ✓ 『有個聲音不停的批評我，說我是個壞人。』
- ✓ 『有時候，我會聽到兩個聲音他們在談論我，並且批評我正在做的事。』

許多人也曾經歷到視覺上的幻覺，也就是說，他們看到了事實上並不存在的東西。

實際的例子：

- ✓『我看過一隻獅子站在我的臥房門口，看起來就像真的一樣。』
- ✓『我覺得我看到大火從窗戶燒進來，但是其他人都說沒看見。』

2. 『妄想』（Delusions）是非事實（false）的信念

意思是說，當事人有著非常強的信念，即使是有證據顯示錯誤，也無法動搖他堅持的想法。這些想法都非常的個別化，即使是同一個文化或宗教的人，也無法分享。妄想對於當事者來說，非常的真實，但是對別人而言，卻是不可能或者不存在的。

一種常見的妄想，是當事者相信別人想要傷害他，但別人並沒有（被害妄想）。另外一種常見的妄想，是當事者相信自己有非常特別的權力、才能或財富。還有一些妄想，相信有人或有股力量在控制著自己的思想和行為，或者是覺得別人總在影射或談論自己。

實際的例子：

- ✓『我認為有人要對我下毒。』
- ✓『我很確定剛才電視正在談我的事情。』
- ✓『不管我銀行戶頭的餘額如何，我其實非常非常的有錢。』
- ✓『我感覺別人都在讀我的思想。』
- ✓『不管醫生是怎麼說的，我確定有什麼東西寄生在我身上。』

3. 『思考錯亂』指讓人困惑的思考方式

這種症狀讓當事者很難做到：專注於某個主題、使用正確的文辭、講完整的句子、或者是有條理的表達，讓別人可以理解。

實際的例子：

- ✓ 『別人說我的話題總是跳來跳去，他們說不知道我在說什麼。』
- ✓ 『我跟哥哥描述事情的時候，會創造一些用詞，但他總是說不知道我在說什麼』。
- ✓ 『我本來是要說什麼的，但當我想到一半的時候，思緒會突然間停止，而且無法繼續，就好像是有什麼東西擋住了我的思考』。

4. 『認知障礙』（Cognitive difficulties）是專注力、記憶力和抽象思考能力發生問題。

意思是說，當事者在集中注意力、記憶事情、理解概念上，發生問題。

實際的例子：

- ✓ 『我沒辦法專心的閱讀或看電視。』
- ✓ 『我記不起來原來的計畫或者和別人約好的事情。』
- ✓ 『我在理解抽象的概念時有困難。』

5. 『社交或工作能力下降』意思是說很少和別人互動或者是無法去工作或上學。

這個症狀特別重要，這個症狀至少要持續發生六個月以上，才能夠診斷為精神分裂症。另一個重要性，在於這個症狀會影響到當事者能不能夠承擔起他們在生活中各方面的角色，比如說，能否好好照顧自己、照顧小孩、或者是分攤家務。

實際的例子：

- ✓ 『現在與人相處讓我覺得不舒服。我從過去很喜歡跟朋友出門，變成害怕出門，而且儘可能的不出門。』
- ✓ 『我沒辦法再煮飯或者是清理家務了，每天例行的家事變得好困難。』
- ✓ 『我的工作對我非常重要，但卻變得越來越困難，我非常的努力，但連最基本的工作都做不好，而且也很難去跟別人解釋。』

有些人有精神分裂症的症狀，不過沒有持續到六個月，這時會診斷為「類精神分裂症」（schizophreniform disorder），此類疾病有可能發展為精神分裂症，也可能不會。

6. 『解構或僵直行為』 (Disorganized or catatonic behavior) 指兩種不同的極端性行為。

這兩種症狀相對而言，都比較少見。「解構的行為」看起來很隨性，或者對別人來說沒有意義。「僵直行為」則是當事者停止了幾乎所有的動作，持續相當長的時間都不動，或者說不能動（或者幾乎完全不會動）。

「解構行為」的實際例子：

- ✓ 『我曾經花一整天的時間，把所有的鍋碗瓢盆從廚房移到地下室、再移到浴室、然後移回廚房。結束後，我會重新再做一次。』。

「僵直行為」的實際例子：

- ✓ 『我不記得這些，不過我弟弟說，在我接受治療之前，我曾經坐在一張椅子上好幾個小時又好幾個小時，不移動任何一塊肌肉，甚至也不起身去喝口水。』

7. 『負性症狀』 (Negative symptoms) 會缺乏動力、動機、快樂及表情。

負性症狀讓人在啟動或者執行計畫產生問題，對於曾經喜歡的事情失去興趣，和別人表達事情的時候面無表情也沒有語調的變化。

雖然這些症狀有時候是源於悲傷，但多半的時候卻與悲傷無關。

別人看到這種症狀可能會認為是懶惰的表現，但這絕不是懶惰。

實際的例子：

- ✓ 『我開始不在意自己的外表，甚至不洗澡了。』
- ✓ 『和別人說話變得很困難，即使是喜歡的人也一樣。』
- ✓ 『我不再有工作、和朋友出去、或者是執行計畫的動力』
- ✓ 『過去感到有趣的事情，像是打保齡球，卻變得不再有趣』
- ✓ 『別人告訴我說，他們沒辦法知道我的感受。他們說我毫無表情，即使當我其實對他們所談的事感到興趣的時候，他們也以為我感到厭煩或者無聊。』

精神分裂症常見的症狀：

[摘要八]

- 幻覺
- 妄想
- 思考混亂
- 認知困難
- 社交和工作能力下降
- 解構或僵直性行為
- 負性症狀（缺乏動力、動機、快樂和情緒的表達）

每個人的症狀和經歷症狀的程度，都不完全相同。

[摘要九]

思考題

你曾經經歷過哪些症狀？

可以使用下一頁的清單，來幫忙記錄你的答案。

七、精神分裂症的症狀經驗

<表一>

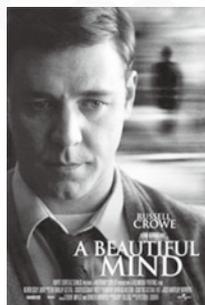
症 狀	我有這 個症狀	發生在我身上的例子
幻覺： 聽到、看到、感覺到、 或聞到，實際上不存在的東西		
妄想： 即使有相反的證據，仍然深信不疑的想法		
思考混亂： 不能夠清楚的思考，或者是表達自己的意思		
認知困難： 在集中注意力、記憶力、和思考上發生困難		
社交和工作能力下降： 減少和人互動的時間，完成工作有困難		
解構或僵直行為： 隨意、無意義的行為，或者是僵直著動也不動		
負性症狀： 缺乏動力、動機、快樂和情緒的表達		

八、一些罹患精神分裂症或情感性精神分裂症的人

一些有名的人，他們也有精神分裂症或情感性精神分裂症。

♥ 約翰·納許（John Nash；1928年生仍在世）

是一位美國數學家，他在數學上的重要的發現，對經濟學的應用產生重大貢獻，1994年榮獲諾貝爾經濟學獎。納許的故事出版為「美麗境界」（A Beautiful Mind）這一本書，而且拍成一部同名的電影。



圖片來源：

<http://www.laboo.biz/articoli/cinema/a-beautiful-mind.jpg>

♥ 威廉·西斯特·麥訥（William Chester Minor；1832年生1920年卒）

是一位美國軍醫，並且對於英國語文及文學有著淵博的知識，他最大的貢獻就是編撰「牛津英語字典」，世界上最完整的英文字典。

♥ 法斯拉夫·尼金斯基（Vaslav Nijinski；1890年生1950年卒）

是一位俄羅斯的舞者，他的肢體力量、溫柔動作和豐富的肢體語言，傳奇而不朽。他最讓後人傳頌的舞蹈作品是「牧神的午後」。

還有一些人，他們是精神分裂症患者，雖然不是那麼有名，但靜靜的過著豐富、有創意、有意義的生活：

- ♥ X先生：他在一間藝品店工作，他和兩位兄弟關係很好，時常一起去打保齡球，他很喜歡畫畫，計畫來年要去上夜間繪畫課。
- ♥ Y小姐：她已婚有兩個上小學的孩子，她參加家庭和學校的聚會，也很喜歡從事園藝工作。
- ♥ Z先生：住在團體家屋，同時在動物園擔任志工。以前他每隔一段時間就需要住院，現在他已經超過兩年沒有住院，目前正在找有薪水的工作機會。

有無數正向的例子，告訴我們精神分裂症或情感性精神分裂症的患者，對社會有所貢獻。

[摘要十]



思考題

你認識什麼人有精神分裂症或情感性精神分裂症嗎？如果有，舉例說明他們每個人的優點。

九、 什麼是情感性精神疾病？（mood disorders）

情感性精神疾患包括了好幾種不同的疾病診斷，其中最常見的是一雙極性精神疾病（也稱為躁鬱症）以及重度憂鬱症。區分屬於哪一種情感性精神疾患，會依據各種症狀出現的組合情況、持續的時間長短和嚴重程度來考量，純粹因為喝酒或嗑藥才一時出現的症狀，不列入考量。

「雙極性精神疾病」產生的症狀，會干擾生活中很多的層面。有些症狀會讓人的情緒極端擺盪，從亢奮的最高點（狂躁 mania）盪到鬱卒的最低點（憂鬱 depression）。雙極性疾患的其他一些症狀，則是會分不清什麼是真的、什麼是不存在的（精神紊亂症狀 psychotic symptoms）。每一百個人當中，大約有一個人（1%）在他（她）的一生當中，會有這樣的失常經驗，這種疾病發生在各個國家、每一種文化背景或種族中，也不分窮人或富人，都可能患病。

「憂鬱症」是最常見的精神疾病。每一百個人當中有十五到二十個人，在生命中的某些時候曾經經歷過憂鬱症。憂鬱症讓人的情緒極端低落，生病的時候感覺到非常的悲傷和抑鬱，也會影響到食慾、睡眠和活動力。對某些人而言，憂鬱症會很嚴重的影響到工作和社交活動。

十、情感性精神疾患有哪些症狀？

沒有人的症狀會完全相同，每個人受症狀影響的程度也不同。不過，我們仍然可以從下面這些症狀的描述中，找到自己曾經有過的一些經驗：

(一) 心情極端亢奮，稱為「躁」。

經歷過躁期的人，描述出下列這些症狀：

- 感到極度的快樂或興奮：「對生活我感到非常的快樂；我感覺就像是站在世界的最頂端。我認為全世界都愛我、崇拜我。」
- 感覺按捺不住激動、易怒：「我覺得自己有個賺大錢的超級好點子，而當別人提出疑問好像對我的點子有所懷疑時，我就非常的生氣。」
- 超乎現實的自信：「我把手寫的劇本寄給史提芬史匹伯，而且覺得無庸置疑的他一定會馬上買下這個劇本，用來拍他的下一部電影。」
- 睡眠時間很短：「我覺得自己一個晚上只需要睡兩小時，我太興奮了無法睡得再長一些。」
- 說個不停：「大家都說我講個不停，他們沒辦法結束我的談話。我停不下來，因為我有太多話想說。」
- 思緒奔馳：「我腦子中充滿著各種思緒，自己都跟不上。」
- 很容易就分心：「我沒有辦法專心聽英文老師在說些什麼，因為我一直被其他聲音干擾——時鐘滴答的

聲響、冷氣運轉的嗡嗡聲，一輛車子開過、有人經過走廊、一隻鳥在窗外唱歌；感覺應接不暇。」

- **變得精力旺盛：**「有時候我會一整天花20個小時在自己的發明上，或者重新擺設家裡的每一件傢俱，然後隔天再重新調整一次。」
- **做出錯誤判斷：**「我覺得不好的事永遠不會發生在我身上，所以把銀行戶頭裡所有的存款通通花光、向所有認識的人借錢、刷爆每一張信用卡。還曾經和一個完全不認識的人發生一夜情；萬幸的是，沒有因此染上AIDS或其他疾病。」

(二) 心情極端鬱卒低盪，稱為「憂鬱」。

「憂鬱」包含了下面這些情況：

- **悲傷的心情：**「我看不到自己生活中有什麼正面的東西，一切都是那麼的黑暗和負面。」
- **吃得太少或太多：**「當我憂鬱的時候，我失去對所有食物的興趣，沒有一樣東西看起來是好吃的，我也幾乎不吃任何東西。上一次陷入憂鬱時，我瘦了十磅。」
- **睡得太少或太多：**「晚上我很難入睡，躺在床上好幾個小時、翻來覆去都睡不著；好不容易睡著了，卻在清晨四點就醒來，而且沒辦法再入睡。我認得的某些憂鬱症患者，則有相反的問題，他們永遠都覺得想睡—每天花12個小時以上在床上休息。」

- **覺得很累沒元氣：**「每天早上，我都硬拖著自己的身體去上班，雖然去了卻連接電話的力氣都沒有，每一件事情似乎都得花很大的力氣才能完成。」
- **覺得無助、無望，沒有價值：**「我覺得自己是一個徹底失敗的人、不值得男朋友留戀，所以向男友提出分手，他應該會遇到比我值得愛的人。我做的每件事，到頭來好像都不對；對於未來，除了心痛我看不到任何盼望。」
- **對不是自己責任的事感到有罪惡感：**「我開始覺得我對各種事情都有責任：哥哥的罹患腦性麻痺、家門口發生的車禍、甚至是佛羅里達州吹垮房舍的颶風，…好像這些多少都是我的錯。」
- **自殺的想法或行為：**「憂鬱陷落到谷底的時候，曾經覺得唯一可以脫離痛苦的方法就是離開這個世界，我那時想老婆和小孩如果沒有我會過得更好；幸好當時我雖然考慮過這些，但是沒有真的做出傷害自己的事。」
- **很難集中注意力或者做決定：**「銀行寄來一封只有一頁的信，我卻讀了一個多小時，就是沒有辦法讓腦袋集中注意力。有一天我沒辦法去上班，因為不能決定該穿哪一件襯衫。」

(三) 分不清真實、現實的症狀，稱為「精神紊亂」。

某些「雙極性精神疾病」的患者，會有精神紊亂的症狀，他們描述自己的一些經驗：

- 聽到、看到、感覺到、聞到並不真正在哪裡的東西（幻覺hallucinations）：「我聽到好多不同的聲音，有些時候這些聲音還好應付，例如只是品頭論足『你正在吃午餐』，但有些時候聲音卻會大罵『你是個蠢蛋；沒有人想要和你這種失敗者交朋友』，有時候聲音還恐嚇和別人有關的事，例如說『他有一把刀，他要殺你』。」
- 有很多奇特、或者超乎現實（超過自己文化或所信奉宗教中眾人共同信仰）的想法（妄想delusions）：「我深信自己有特別的意念超能力，可以在射程內將飛彈擋掉，我認為FBI為了取得這種超能力，所以跟蹤我，我甚至覺得電視都在談論這件事。」
- 摸不著頭緒的想法（confused thinking；思考缺乏邏輯thought disorder）：「我曾試著把我的想法告訴我妹妹，但她說我的話題跳來跳去，她完全聽不懂我在說什麼。」

沒有人的症狀會完全相同，每個人受症狀影響的程度也不同。

【摘要十一】



思考題

您經驗過哪些症狀呢？
也許可以用下面的清單來記錄你的答案。

躁狂的症狀

<表二>

躁的症狀	我經歷過 ✓	舉例說明
感到極端的高興或興奮		
感覺按捺不住激動、易怒		
超現實的自信		
睡眠時間很短		
說個不停		
思緒奔馳		
很容易就分心		
變得精力旺盛		
做出錯誤判斷		

憂鬱的症狀

<表三>

鬱的症狀	我經歷過 ✓	舉例說明
悲傷的心情		
吃得太少或太多		
睡得太少或太多		
覺得很累、沒元氣		
覺得無助、無望， 沒有價值		
對不是自己責任的 事感到有罪惡感		
自殺的想法或行為		
很難集中注意力或 者做決定		

精神紊亂的症狀

<表四>

精神紊亂的症狀	我經歷過 ✓	舉例說明
聽到、看到、感覺到、聞到並不真正在哪裡的東西		
讓人摸不著頭緒的想法		
有很多奇特、或者超乎現實（超過自己文化或所信奉宗教中眾人共同信仰）的想法		

十一、一些罹患雙極性精神疾病的人

有些名人，他們也是雙極性精神疾病的患者：

♥ 派蒂·杜克（Patti Duke）

是美國有名的女明星，是電視影集的女主角，也拍過電影像是『The Miracle Worker』，同時還是歌手和作家。

♥ 羅勃·布斯汀（Robert Boorstin）

曾經是柯林頓總統的特別助理，他在白宮的工作表現獲得高度評價。

♥ 梵谷（Vincent Van Gogh）

世界上最受歡迎的畫家之一。

♥ 凱·傑米森 (Kay Redfield Jamison)

是一位心理師、研究學者和作家。她在2001年獲得麥克阿瑟學者獎章 (MacArthur Fellowship)，這個獎項常被人稱為是「天才獎」。

一些很有名的人，他們曾經受困於憂鬱症：

♥ 文森·邱吉爾 (Winston Churchill)

是第二次世界大戰時英國的首相，帶領英國打了勝仗。

♥ 麥克·沃廉斯 (Mike Wallace)

是美國有名的電視新聞工作者，大家印象最深刻的是他主持訪談性節目「六十分鐘」。

還有一些罹患雙極性疾病的人，雖然不是那麼有名，但是他們不為人知的過著有生產力、有創造力、有意義的生活：

♥ X小姐：是一名律師在很有規模的律師事務所中工作，同時也很活躍的參與教會活動。

♥ Y先生：在小學任教，已婚，正在期待他第一個小孩的誕生。

♥ Z先生：很積極的在找工作。他曾經需要反覆住院，現在已經成功的三年中都不需要再住院。

有數不清的憂鬱症患者，他們過得很好、對社會很有貢獻。

【摘要十二】



思考題

**你認得什麼人是憂鬱症患者嗎？
如果有，可以舉例說明一下他們的一些個人優點。**

十二、什麼是歧視標籤（Stigma）？一些人對於精神疾病的負面看法和態度。

某些人以負面的想法和態度來對待有精神疾病症狀的人，也就是「標籤化（Stigma）」患者。並不是所有的患者，都會遭遇到別人標籤化的對待，不過確實有人會很不幸的遇上。

重要的是我們要知道，在美國有兩個重要的法案，保護並禁止人們歧視在身體上或精神上有障礙的人。《美國身心障礙者法案》（The Americans with Disabilities Act；ADA）禁止在就業、運輸、通訊或育樂等範疇對身心障礙者存在歧視；《居住平等法案》（The Fair Housing Act；FHA）則禁止在住所上的歧視。

台北市心生活協會編註：

我國（中華民國/台灣）保障精神疾病患者權益的法律，主要是《精神衛生法》禁止歧視病人、《身心障礙者權益保障法》保障全體身心障礙者獲得公平的社會參與機會。

標籤化是一個複雜的問題，沒有簡單的解決辦法。研究顯示，當一般民眾對精神疾病了解得更多，而且和有過精神疾病症狀的人相處過，他們的負面想法會減少。

許多的機構和組織，包括美國國家精神衛生研究院（National Institute of Mental Health）、美國精神健康服務中心（Center for Mental Health Services）、全美精神疾病聯盟（National Alliance for the Mentally Ill）、美國精神衛生協會（National Mental Health Association）、美國充權服務中心（National Empowerment Center）等，都持續致力於全國性的民眾教育，同時也倡導一些法案來保障權益、對抗歧視。這些組織的聯絡電話，可以參考第一課：「康復的策略」手冊的附錄。

台北市心生活協會編註：

我國（中華民國/台灣）也有很多團體，持續不斷的在為精神族群（患者和家屬）的去污名努力，包括傳遞精神相關知識、社會宣導、訴求法律及社區服務制度的修訂或創新，這些團體包括社團法人台北市心生活協會、中華民國康復之友聯盟和他的會員團體們、中華民國殘障聯盟、財團法人精神健康基金會，以及許多的憂鬱症團體。

如果您曾經歷過被別人標籤化的歧視，或者想要知道更多有關如何回應這些歧視的策略，可以參閱手冊的附件。

**歧視標籤意指對於精神疾病的
負面想法和態度。**

[摘要十三]



思考題

**您是否曾經因為有精神疾病的症狀，
而遭遇別人標籤化的歧視？**

十三、哪些策略可以應付歧視標籤（Stigma）？

以下的一些方法，或許可以幫助你發展出一些個人化的策略，來回應別人的歧視標籤，每一種策略都有優點和缺點，需要依不同情況來選擇。

一些可能的策略包括：

（一）自我充實更多的精神疾病知識。

有些時候經驗著精神症狀的人，自己並不了解疾病的實況；患者可能會責怪自己的症狀、認為自己不能照顧自己或者無法融入社會。或許你也曾經有過這些負面的感覺，這樣的情況稱為「自我標籤化」。

重要的是要對抗「自我標籤化」，因為「自我標籤化」會讓你感到沮喪，並喪失康復的希望。去除「自我—標籤化」的方法之一，是自我教育瞭解精神症狀和疾病，分辨有關精神疾病的迷思和事實，比如說：明瞭精神分裂症並非任何人造成的，可以幫助你停止責備自己或別人。

另一個去除「自我標籤化」的方法，是參加支持團體、或者是其他可以遇到同樣經歷著精神疾病症狀朋友的組織。你可以加入例如：「消費者組織及人際互動支持中心」（Consumer Organization and Networking Technical Assistance Center; CONTAC）、美國充權服務中心（National Empowerment Center）等精神

公益團體。大台北地區相關團體的聯絡電話可以參考第一課：「康復的策略」手冊的附錄。

台北市心生活協會編註：

歡迎加入本會（社團法人台北市心生活協會），或者中華民國康復之友聯盟、以及其他各縣市的精神公益團體。

我們對精神疾病瞭解得越多，就越能夠戰勝偏見——無論這些成見是來自於他人、或是來自我們自己的內心。

[摘要十四]

(二) 在不需要說出自我經驗的情況下，更正別人的錯誤認知。

或許你的同事會說：『所有的精神病人都是很危險的』，你或者可以選擇回答說：『事實上，我讀過一篇很長的研究報導，裡面說絕大多數的精神疾病患者是沒有暴力行為的，媒體只是聳動的報導了一些特定的個案』。

對抗歧視標籤，可以選擇在不揭露個人經驗的情況下，更正別人錯誤的言論。

[摘要十五]

(三) 選擇性的公開自己經歷精神症狀的經驗。

告訴別人自己經歷精神症狀的經驗，是屬於您私人的決定；設想別人可能會有的反應是重要的，權衡可能帶來的長期性和短期性風險或利益，也是重要的，和自己的支持系統中的某些人事先討論可能有幫助。

每個人對於是不是要告訴別人，以及如果說、要說多少的想法，差異非常的大。你可以決定只告訴家人或者是親密的朋友，或者決定只在有必要的時候才告訴人；你可能需要特別的調適來做這件事。

也可能你覺得在很多不同的場合，你都能自然地提到自己的經驗，甚至為了教育宣導或倡導的目的，你或許願意公開演講自己罹患精神疾病。

某些情況下，為了對抗歧視標籤，您或許決定要說出自己的疾病經驗；此時，要瞭解自己受法律保障的一些權益。

[摘要十六]

(四) 清楚自己受法律保障的權益。

我們需要進修有關於禁止歧視的一些法律規定，在美國禁止歧視的兩大法案是《美國身心障礙者法案》（The Americans with Disabilities Act；ADA）和《居住平等法案》（The Fair Housing Act；FHA）。

《美國身心障礙者法案》禁止對身體或精神障礙人士，在就業、交通運輸、通訊和育樂上產生歧視。《居住平等法案》則禁止在居住權上，因種族、膚色、國籍、宗教、性別、家庭地位、身心障礙而有歧視。

花些時間瞭解這些法律的基本原則以及自己可能合用的部份，是值得的。如果你認為自己的法定權益被侵犯了，你可以視情況採取不同的行動。有些時候，直接告訴事件相關的人可能最有效，舉例來說，通常直接告訴老闆你需要一些合理的工作調整是有利的，而所謂合理的調整，例如要求將你的工作桌移到辦公室中一個比較安靜的地方，好幫助你集中注意力。

有的時候，比較有效的方法，則是和某位專家商量、尋求支持、倡導、調停、或者是尋求法律協助。舉例來說，如果房東因為你有精神症狀就拒絕租公寓給你，那麼你或許需要和「住宅及都市發展局（Department of Housing and Urban Development; HUD）」裡面的「公平居住及平等機會辦公室」（Office of Fair Housing and Equal Opportunity; FHEO）連絡，請求諮詢及協助。

而如果雇主對於你工作調整的請求沒有回應，那麼你或許想要聯繫「就業平等委員會」（Equal Employment Opportunity Commission; EEOC）。

以上這些美國機構的聯絡方式，請參閱附件。

台北市心生活協會編註：

我國（中華民國/台灣）保障精神疾病患者權益的法律，主要是《精神衛生法》禁止歧視病人、《身心障礙者權益保障法》保障全體身心障礙者獲得公平的社會參與機會。

有關於居住，台灣還沒有反歧視的保障法律；對於工作權的部份，身心障礙者保障法只提到可以提供障礙者一些就業服務，但並沒有像美國那樣，障礙者可以向雇主張工作調整的權利。

對抗歧視標籤，知道您的法律權益，以及若權益受損該向什麼單位尋求協助，是重要的。

[摘要十七]

思考題

您曾經使用什麼方法對抗歧視標籤？

您或許可以藉助次頁的清單，來回答這個問題。

反歧視、標籤化的策略

<表五>

策 略	我用過這種方法的說明
自我充實更多的精神症狀和疾病知識	
在不需要說出自 我經驗的情況 下，更正別人的 錯誤認知	
選擇性的公開自 己經歷精神症狀 的經驗	
清楚自己受法律 保障的權益。 當權益被侵犯的 時候，尋求協 助。	
其他策略	

【資源】

美國去歧視、標籤化的組織和網站

Chicago Consortium for Stigma Research

7230 arbor Drive

Tinley Park, IL 60477

Phone: 708-614-2490

Otto Wahl's Homepage and Guide for Stigmabusters

Dept. of Psychology

George Mason University

Fairfax, VA 22030

website: iso.gmu.edu/-owahl.INDEX.HTM

National Stigma Clearinghouse

245 Eighth Avenue

Suite 213

New York, NY 10011

Phone: 212-255-4411

website: community2.webtv.net/stigmanet/HOMEPAGE

Resource Center to Address Discrimination and Stigma

1-800-540-0320

website: www.adscenter.org

美國政府機構

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)

1801 L Street, NW

Washington, D.C. 20507

Phone: 202-663-4900

To locate the nearest office: 1-800-669-4000

website: eoc.gov

Office of Fair Housing and Equal Opportunity (FHEO)

Department of Housing and Urban Development

451 7th Street SW

Washington, D.C. 20410

Phone: 202-708-1112

website: hud.gov

台北市心生活協會編註：

◎ 社團法人台北市心生活協會

電話：(02)2732-8631 網站：www.心生活.tw

電子信箱：heart.life@msa.hinet.net

◎ 中華民國康復之友聯盟

電話：(02)2395-1206、(02)2395-1207

網站：www.tamiroc.org.tw

台灣有幾十個精神公益團體，是康盟的會員團體，您可以上康盟網站查詢。

◎ 中華民國殘障聯盟

電話：2369-7110

網站（e-能網）：www.enable.org.tw

電子信箱：league@enable.org.tw

◎ 台北市政府社會局身障科 權益保障推動小組

申訴電話：1999 轉 6963、6964 承辦人：邱小姐

網站：<http://tinyurl.com/2emgdwf>

◎ 行政院勞工委員會（工作權保障主管機關）

◎ 行政院衛生署（精神衛生法主管機關）

◎ 內政部（身心障礙者權益保障法主管機關）

關於精神疾病的重點整理

(本課複習)

- ✓精神疾病影響一個人生活中的許多層面。
- ✓精神疾病是很常見的疾病。每一百個人中就有一個人，在他們人生中，會經歷到精神分裂症或情感性精神分裂症。
- ✓人們可以學習如何管理精神疾病的症狀，並因此可擁有豐富的人生。
- ✓精神疾病是由一位精神心理衛生專家，藉由會談的形式做診斷。（台北市心生活協會編註：在台灣法律規定診斷由精神專科醫師進行）
- ✓沒有人的精神疾病症狀會完全相同，症狀的影響程度也因人而異。
- ✓精神疾病不是任何人的過錯。
- ✓科學家們相信，精神分裂症、情感性精神分裂症和情感性精神疾病，都是腦部中化學物質失衡所引起的。
- ✓有無數正向的實例告訴我們，精神疾病患者對社會有貢獻。
- ✓我們自己的作為，會影響自己的康復情況。
- ✓歧視標籤指得是，有些人對於精神疾病的負面想法和態度。
- ✓無論是個人、或者是團體中的一份子，都有許多方法可以用來回應、對抗歧視標籤。

第3課

壓力與生理脆弱的 治療策略

「對我來說，能夠察覺自己的壓力是非常重要的事；生病使得我對壓力更加敏感。在治療過程中，自己擔負主導的角色，對我也很重要，因為我相信最清楚我腦海裡發生了什麼事情的是我自己。」

……大衛·凱姆：一位藝術家、作家、花藝設計師。

Illness Management and Recovery

資料來源：自Center for Mental Health Services of National Mental Health Information Center of Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), United States Department of Health and Human Services 網站下載及Dr. Kim Mueser 提供。

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser 及相關團隊人員

譯者：Mr. Bright、社團法人台北市心生活協會 邱韻安、金林 定稿：金林

課程簡介

這份講義介紹一種理論模型（Model），讓我們瞭解精神紊亂的本質，包括會影響紊亂情況的一些因素。根據這個「壓力與生理脆弱模型」（Stress - Vulnerability Model），精神疾病存在著生理上的致病因素。這種生理上的體質或脆弱性，在遇到壓力或成癮物質的影響時會變得更糟，也可以因為藥物治療和健康的生活作息而獲得改善。

「壓力與生理脆弱模型」可以幫助您瞭解是什麼引起了腦部紊亂，也能因此理解到自己可以將這些紊亂對生活的影響降到最低。

《附錄一》是「壓力與生理脆弱模型」的說明圖。講義接下來會詳細的說明圖裡的每個項目。

一、什麼原因使我們產生精神疾病症狀？

科學家目前還沒辦法確切的知道，為什麼有些人會有精神疾病症狀，而其他人卻沒有這樣的情況。他們同樣也沒辦法預測，誰會多次復發，而誰又會只發作一次或者幾次而已。有一種獲得很高支持度的理論，叫作「壓力與生理脆弱模型」，根據這個理論，「壓力」和「先天的生理脆弱」是產生症狀的原因。

壓力和生理體質都是產生精神疾病症狀的原因。

[摘要一]

二、造成精神疾病的生理（體質）因素是什麼？

「生理（體質）的脆弱性」指得是在特定的醫學領域中，一個人天生、或者是在生命很早期的時候，就已經存在會發展成疾病問題的傾向。舉例來說，有些人有容易得到氣喘（asthma）的生理脆弱性（體質），有些人則容易罹患高血壓或糖尿病。同樣的，我們也可以說某些人有生理上的脆弱性，會導致他們罹患精神分裂症、雙極性精神病（躁鬱症）或憂鬱症。

以糖尿病來說，受到影響的身體部位是胰臟，胰臟的功能在於維持胰島素分泌的平衡；對於精神疾病而言，受到影響的身體部位則是腦部。腦部由數十億個包括不同化學成分（神經傳導物質）的神經細胞（神經元）所組成。科學家們相信，精神疾病是因為腦中的神經傳導物質失去平衡所引起的。

與其他的生理紊亂，像是糖尿病、高血壓和心臟病一樣，「基因」在精神疾病的生理脆弱性中扮演著重要角色。一個人如果近親中有人得憂鬱症、雙極性精神病或精神分裂症，那麼他罹患相同疾病的機率就比較高。許多科學研究，包括跨國人類基因研究計畫，正在尋找攸關罹患精神疾病的基因成份。

然而，光只是基因成分並不能解釋某些人罹患精神疾病的原因，比方說，很多精神病友，他們的家族中從來沒有任何人經歷過精神疾病症狀。大家一般都相信，非基因的因素也會促成人們罹患精神疾病。舉例來說，生命早期遇到的生理問題，例如胎兒在子宮裡受到病毒感染，也具有重大影響。

有關喝酒或嗑藥是否會在第一時間就使人產生會罹患精神疾病的生理脆弱性的研究證據很少，但是，當你的體質本身就有生理脆弱性時，使用酒精或藥物就可能會引發症狀，或者是讓症狀惡化。

生理體質是一個人會罹患精神疾病的重要因素。

[摘要二]

生理體質因素導致腦內的化學物質不平衡，而科學家們認為這和精神症狀的產生息息相關。

[摘要三]



思考題

**你知不知道家族成員中，是否有誰有
（或者曾經得過）精神疾病？**

**你曾有過因為喝酒或者吸毒嗑藥而使自己的
症狀變得嚴重的經驗嗎？**

三、什麼是壓力對精神疾病的影響？

科學家們相信，精神症狀產生的原因中，「壓力」是一個重要的因素，壓力會引發症狀或者使症狀惡化。壓力特別可能加重引發憂鬱症的生理脆弱性；舉例來說，那些失去摯愛的人、受性或身體虐待的受害者、或者目睹悲慘事件、或經歷過特別重大的壓力事件的人，或許都比較容易罹患憂鬱症。

每個人對壓力的感受都不相同，事實上，對某個人來說造成很大壓力的事，對另一個人來說，卻可能一點也不覺得有壓力。不過，下面列出一些通常來講，會讓人感覺到有壓力的事情：

- 有太多事情要做。例如，被要求在很短的時間內，完成許多任務。
- 太沒有事做。例如：整天都坐著，沒有什麼有意義的活動可做。
- 關係緊張。身邊的人常常起爭執或老是很憤怒或相互批評。
- 重大生命變化，例如失去深愛的人、從家中搬離、開始新的工作、結婚、生子。
- 遭遇財務或法律問題。
- 生病或身心疲憊。
- 濫用藥物或酒精。
- 成為受害者、或者被判刑。
- 貧窮、或者生活困難。

世上沒有無壓力的生活，所以我們不可能避開所有的壓力。事實上，在追求生命中的重要目標時，願意面對新的挑戰是必要的，而這就會帶來壓力。如果可以在自己承受壓力的時候，有所覺察，並且學會有效面對壓力的策略，是很有幫助的。在『應付壓力和常見問題』那一課，會更深入的探討這個部份。

壓力會讓症狀惡化，甚至
於引發症狀的發作。

[摘要四]

思考題

你是否有過因為處在壓力下，結果症狀變多的經驗？

四、治療的目標是什麼？

因為生理上的脆弱性和壓力都是產生症狀的原因，因此治療精神疾病的症狀，就需要同時注重這兩部分。治療的主要目標是：

- ✓ 降低生理上的脆弱性。
- ✓ 減少壓力。
- ✓ 更有效的面對壓力。

五、降低生理上的脆弱性

藥物幫助改善引發症狀的內分泌失衡；有不同的藥物，來處理不同的症狀。在『有效服用藥物』那一課，會提供更多有關藥物以及如何讓藥產生最大效益的訊息。

吃不吃藥是你的決定。藥物不是完美的：它們無法治癒精神病而且有副作用。有時候藥物只對某些人比較有效，然而，藥物是讓我們減輕或消除症狀、預防復發和再住院的最有效工具之一。

另一種降低生理脆弱性的方法，就是遠離酒精和毒品。喝酒和吸毒會影響腦內的神經傳導物質，並因此導致症狀惡化或發作。喝酒、吸毒還會帶來法律上、財務上和健康上的問題，這些問題都會產生壓力，進而引發症狀的發生。除此之外，喝酒和藥物濫用也會妨礙精神科藥物發揮它們的效用。



思考題

吃藥是否能幫助你減緩症狀？

遠離（或減少）喝酒和使用毒品，是否能幫助你減少症狀？

六、減輕壓力

每個人都有各自不同的壓力經驗，而且同樣的事，可能某個人感受到很大的壓力，另一個人卻一點也不覺得有壓力，比方說，有些人覺得參加大型的家族聚會壓力很大，但某些人卻覺得樂在其中。

一般來說，下面這些指導原則對於減輕一般性的壓力有幫助：

- ✓ 依照自己的經驗，確認哪些事情會給你帶來壓力，然後想想看有什麼方法可以處理這些情境，讓壓力減輕些。
- ✓ 設定對自我的合理期待，試著不要操勞過頭或做太少。
- ✓ 找出對自己有意義的活動—不論是工作、當志工或者是培養嗜好。
- ✓ 透過飲食適當、睡眠足夠和規律的運動，來維持良好的健康習慣。
- ✓ 找到可以舒服的說出自己想法和感受的支持性人際關係。
- ✓ 避開人們會和你爭辯或批評你的場面。
- ✓ 嘉許自己的才能和長處，不要對自己太嚴苛。

減輕壓力可以幫助減緩症狀。

[摘要五]

思考題

你用什麼方法減輕壓力？

次頁的清單可以幫助你寫下自己的答案。



減輕壓力的方法清單

<表一>

減少壓力產生來源的策略	這個策略我用起來有效	我想要試著用這個策略或者是改善我用這個策略的方法
留意是哪些情境會讓你倍感壓力		
為自己設定合理的期待		
持續參與有意義的活動		
保持良好的健康習慣		
尋找支持性的人際關係		
避開有爭執或批評的環境		
嘉許自己的長處和優點		
其他：		
其他：		

七、應對壓力

壓力是生活中很自然的部份，每個人都有這樣的經驗。即便如此，當壓力發生的時候，如果有些可以處理的策略，是會有幫助的，這可以減少壓力帶來的傷害。

考慮運用下面的這些策略來處理壓力：

- ✓ 和別人談一談自己的感受。
- ✓ 使用放鬆技巧，例如深呼吸、冥想、想像愉快的場景，或者是按步驟的放鬆肌肉。
- ✓ 進行「正向的自我對話」（positive self-talk），例如告訴自己：「這是一個挑戰，但是我可以應付得來」。
- ✓ 保持自己的幽默感，並試著去注意事情輕鬆的那一面。去看一場喜劇電影、一本書或者是漫畫。
- ✓ 宗教參與或者是其他形式的靈性啟發。
- ✓ 散散步或者做一些身體的運動。
- ✓ 把自己的想法和感受寫在日記裡。
- ✓ 畫畫，或者創作其他型式的藝術作品。
- ✓ 把壓力情境想成一個需要解決的問題，然後研究解決這個問題的方法。
- ✓ 維持一項嗜好，例如：烹飪、園藝、閱讀，或聽音樂等。

試著保持開放的態度，嘗試一些因應壓力的新方法。當你有越來越多的策略時，就可以因應得更好。

發展處理壓力的策略能夠
幫助我們減輕症狀。

[摘要六]

思考題

你用哪些策略來因應壓力？

次頁的清單可以幫助你寫下自己的答案。

因應壓力的策略清單

<表二>

處理壓力的策略	我運用了這個策略	我想要試用這個策略或者改善我用這個策略的方法
和別人談一談自己的感受		
為自己設定合理的期待		
運用放鬆的技巧		
正向的自我對話		
保持幽默感		
宗教參與或者是其他形式的靈性啟發		
散散步或做運動		
寫日記		
用藝術來展現自我		
努力去解決問題		
維持一項嗜好		
其他：		
其他：		

八、有哪些治療選項可以供你選擇？

有許多原因讓我們在治療過程中應該儘量採取主動。

- ✓ 對於自己的症狀、怎麼樣會感覺好些或更糟，你才是專家。
- ✓ 對於治療，你必須要能夠充分了解而後做選擇。
- ✓ 在有效的治療中，你可以獲得很大益處。

根據你自己的狀況和社區中擁有的資源，你可以在不同的治療選項中做選擇。有些人選個一、兩項，有些人選擇很多項，這和個人的康復目標有關。

下面這個表格，列舉了一些一般性的康復目標及治療選項，可以幫助你達成你的目標。在第十課『從精神服務體系滿足自我需求』那一課，會有更多的說明。

因應壓力的清單

<表三>

康復目標	可以考慮的治療選項
找到或維持對我有效的藥	<ul style="list-style-type: none"> • 精神科醫師 • 醫療團隊 • 精神科護士
從有經歷過精神症狀的人哪裡獲得支持或知識	<ul style="list-style-type: none"> • 同儕支持團體 • 精神病友的交誼中心 • 團體治療 * 病友成長團體 * 日間照顧服務 • 在『康復的策略』那一課列出的其他自我幫助選項
找一份工作	<ul style="list-style-type: none"> • 支持性就業服務 • 職業復健 • 志工服務 • 精神復健 * 庇護性就業
透過專業者來解決個人的問題	<ul style="list-style-type: none"> • 個別治療 • 團體治療
增進溝通技巧	<ul style="list-style-type: none"> • 社交技巧訓練團體 • 團體治療
改善家庭關係	<ul style="list-style-type: none"> • 家屬的精神教育課程 • 家族行為治療
每天都有適當的安排和活動 (由專業人員提供服務)	<ul style="list-style-type: none"> • 部分的留院計畫 * 日間留院、門診OT。

*：係心生活協會加註者。

對治療若能了解得更多，
就能夠做更好的選擇。

[摘要七]

思考題

哪些治療選項可以協助你達成康復目標？

哪些是你現在可以選擇的項目？

你想試哪一種？

九、是否有例子可以說明，某些人的治療選擇進行得相當不錯？

就算罹患的是同一種精神疾病，但每個人的症狀經驗仍然相當不一樣。也就是說，治療的選擇會因為每個人自己或者有效的情況不同，而有差異。下面一些人他們的治療選擇進行的相當順利，你的選擇可能很不相同—重點是要看那對你是不是有用。

實例一：

『我做的是部份工時的工作，我發現自己時常需要休息一下，否則就會開始感覺到壓力罩頂。我一定會吃早餐，因為如果不吃早餐，我就會開始想發脾氣。運動可以幫助我放鬆，所以我儘可能每隔兩天在晚餐前去慢跑，每次大約十五到二十分鐘就可以感覺舒服。我享受我的生活。』

『過去花了很長的時間，才找到適合我的藥物，現在我都規則的服藥，藥幫助我比以前能夠集中注意力、不會時常感覺沮喪。我參加一個支持團體，我們每個月聚會兩次，這可以讓我和有過一些相同經驗的人談話。』

實例二：

『從我一開始出現症狀，而且被確認診斷的時候，我就盡可能的去學習，這讓我可以體會到發生了什麼事，也讓我清楚自己並不是孤單的。那時我也去參加了一個由病人主持的康復團體，這給了我很大的希望。』

『我去看過許多不同的醫生，覺得現在這個醫生很好。她曾經建議我試用一種比較新、副作用比較少的藥，我還在考慮，我不想要太快的改變任何事情。』

『現在我每個星期和諮商師會談一次，談談部分我所感受到的壓力。他教我在孩子們睡覺後，做幾個可以放鬆自己的瑜伽動作，我從來不覺得自己是那種愛瑜伽的人，但它真的可以讓我覺得放鬆許多。』

實例三：

『我每個禮拜都參加一次團體治療，每週也都會去精障者交誼中心幾次，在哪裡我可以和別人做伴，也會做些有趣的事。我已經申請了支持性就業服務，很希望可以有意義的結果。』

『當我覺得沮喪的時候，坐下來拿出寫生簿和彩色鉛筆、畫些東西對我很有幫助。我也喜歡去逛美術館，欣賞那些繪畫和作品，能幫助我的大腦平靜下來。』

找到適合於自己的治療選擇，非常重要。

[摘要八]

關於壓力與生理脆弱模型及治療策略的重點整理

(本課複習)

- ✓ 壓力及生理因素都會引發症狀。
- ✓ 一個人是否會罹患精神疾病，生理的脆弱體質是重要原因。
- ✓ 科學家們認為，生理原因使得腦內的化學分泌不平衡，導致產生精神症狀。
- ✓ 壓力會使得症狀惡化，甚至會引發症狀的發生。
- ✓ 治療的目標，是要降低生理的脆弱性、減少壓力、改善因應壓力的能力。
- ✓ 服藥並且避免使用毒品和喝酒，可以減低生理上的脆弱性。
- ✓ 減少壓力可以幫助減緩症狀。
- ✓ 發展出處理壓力的因應策略可以幫助症狀減緩。
- ✓ 當你越了解治療，就可以做更好的選擇。
- ✓ 在各種的治療選項中，選擇出適合自己的治療非常重要。

《附錄一》「壓力與生理脆弱模型」圖示

