

防治精神分裂症 你需要知道的事

本报记者 黄志群 通讯员 郑银佳 李彤晖

精神分裂症是精神科最常见的一种疾病。因为新闻上常有报道精神病患者肇事肇祸的案件,有时因为媒体的过度渲染使得大家对精神疾病普遍“谈虎色变”。其实,在精神分裂症病早期发现时,若能给予合理治疗,预后均较为乐观,但也有少数患者由于发现较晚,耽误了治疗的最佳时机。因此,广州医科大学附属第五医院心理(精神)科主任莫煊带大家了解关于精神分裂症一些基本常识。

如何判断是否得了精神分裂症?

莫煊解释,精神分裂症多发于青壮年,发病时患者会出现明显不正常的精神活动,如莫名其妙地自言自语,对空怒骂,冲动打人,失控大笑,衣衫不整,甚至赤身裸体于大庭广众面前……精神疾病患者在病情发作时,自身是无自知力的,不知道发生了什么。

最简单和直接的判断方式,就是将现在和

以前对比,有没有发生性格改变,像变了一个人一样。是否常言不达意,胡言乱语,时而一个人呆坐自笑,喃喃自语,时而暴躁,情绪不稳定,行为失控;时而懒散,对任何事情不感兴趣,情感淡漠。

精神分裂症发作时有哪些症状?

莫煊指出,精神分裂症的症状一般分阳性症状和阴性症状。关于阳性症状,可以通过一个案例来了解:患

者陈某一年前生意失败后,开始感觉街坊邻里在背后议论自己,说自己是个没用的失败者,同时怀疑家中被别人全面监控了,觉得大脑也被无线电控制了,脑子里的想法都被窃取了。言语性幻听,被害妄想,被控制感等都是典型的阳性症状。

阴性症状的特征是:生活变得懒散,自理能力差,不洗澡不洗脸刷牙等,开始不与人交往,情感淡漠,少言少语,也不外出参加活

动等,性格变得孤僻被动。阴性症状比较不容易被家人察觉,一般2年左右病情严重后才逐渐暴露。

精神分裂症患者危险吗?

莫煊强调,部分新闻和娱乐媒体为了吸引眼球,把精神病患者和暴力犯罪联系在一起,导致大众对精神病患者产生极大的误解。研究显示,除了那些在病前就有暴力犯罪记录和倾向的,以及

那些有药物和酒精依赖的病人,绝大多数精神分裂症病人更愿意静静地独处。

通常有妄想症状的病人,如果停止服药,表现出暴力行为的可能性会增加。而且,当暴力真的发生的时候,多半针对的是家庭成员和朋友,发生的地点一般是在家里。因此,在精神分裂症中,只有极少数存在妄想症状的中重度精分患者,会有自伤或者伤害他人的意图。

得了精神分裂症,怎么治疗?

莫煊说到,精神分裂症主要采用以下三种治疗手段。

一、首选药物治疗。部分老药副作用和药物依赖性较大,但新一代抗精神病药物安全性相对较高,建议

患者服药时一定要遵医嘱,注意使用剂量,切不可自行调整用量或随意停药。

二、辅助心理治疗。采用心理上的安慰、支持、或者疏导和环境调整等,从而很多时候并对病人进行启发和教育,帮助他们认识疾病,是重要的精神分裂症的治疗方法。

三、配合家庭治疗。这对防止病情复发和疾病恶化能起到重要作用。在常人眼中,患者可能思想和行为都古怪,即使这样,还是要给予患者尊重、爱、和关怀。

最后,也希望患者家属在了解患者的病情、治疗原则及方法、预后的基础上,从而更好的包容患者,帮助康复期患者回归社会。



人际关系模糊容易造成伤害



随着年龄的增长,孩子有了各自不同的生活方式,也更加渴望自我的空间,不再像儿时一样依附于家庭模式了。换句话说,我们对距离的需求变大。在人际关系当中,恰好的距离才能够有益于彼此。胡炜心理咨询师指出,这种刚刚好的距离叫做:自我界限。模糊的自我界限,可能会给彼此带来一定程度的伤害。

依赖与被依赖。过多地在他人面前暴露自己的情况,并且过

度依赖,希望他人替自己做决定,期待他人替自己分担;或者与之相反,对他人的事过分关心,想让他人依赖自己。这都与不安全感 and 不确定感有关。

抛弃与被抛弃。害怕与人靠近,认为自己不够好,认为他人对自己了解过多就会失望并离开,或者自己所做所言都是错误的,一定会被批评和指责。于是,当关系但凡有任何一点进展,即使无比渴望与他人亲近,内心的提醒模式却会自动启动,立即远离或者干脆先行抛弃他人。

控制与被控制。由于内心缺乏对自己的信心,总需要从外界获得肯定和确信感,以确定自己是好的、有价值的。这种确信建立

在他人身上,会让双方都有被控制感,失去自由,不是让他人感到在为他活着,就是自己也总觉得是为别人而活。

混乱。处在人群中时,总觉得自己格格不入。一方面很难体会他人的情绪和感受,另一方面也很难表达自己的情绪和感受。从而无法与他人建立更明确的关系,总感觉自己惴惴不安或者若即若离。

过于孤立自己。这种情况下,似乎表现为人际界限太清楚,不喜欢与人纠缠,习惯自己承担所有的一切,拒绝来自他人的情感和行动上的支持。其实这样也是掐断了人际的互动,沟通与交流。给自己打造了一座孤独的岛屿,遥望着渴望的关系却不可得。

(简单心理)

尚勤尚俭
连年有余

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

中宣部宣教局 中国文明网

天津北辰 张明易作