

什么是精神病症？中文

什么是瘾癖症？中文

抑郁症 中文

躁狂抑郁症

产后抑郁症 中文

季节性情绪失调

焦虑症 中文

强迫症

创伤后后遗症 中文

恐慌症

精神分裂症

饮食失调与身体形象

阿尔茨海默氏病(早老性痴呆症)和其它痴呆症

共存病症: 精神病症与使用毒品

胎儿酒精系列障碍

烟草

自杀: 如何察觉警告信号 中文

精神病的治疗

精神病的另类疗法

瘾癖症的治疗

精神病的康复

预防上瘾和再染瘾癖

减低伤害

预防上瘾

达到良好的精神健康

压力

工作场所的精神病症与瘾癖问题

老年人的精神健康与瘾癖问题

儿童、青少年与精神病症

青少年与使用毒品 中文

童年性虐待: 一个精神健康间题

对精神病与瘾癖症的偏见与歧视

跨文化的精神健康与瘾癖间题

失业、精神健康与使用毒品

住房问题

精神病和瘾癖症的经济代价

精神病和瘾癖症的个人代价

暴力问题

应付精神危机和紧急情况

精神病症: 家人及朋友可以如何提供帮助 中文

就精神病症寻求帮助 中文

就使用毒品问题寻求帮助

什么是精神病症？

What are Mental Disorders?

不论你愿意与否，精神病可能会影响到任何人。加拿大卫生部(Health Canada)与加拿大精神病症及精神健康联盟(Canadian Alliance on Mental Illness and Mental Health)的研究显示，卑诗省每五个人中就有一人将在今年内患上某种精神病症。

有关精神病的事实

Facts About Mental Illness

- 每五位加拿大人中就有一人患有或将会患上精神病
- 精神病影响到患者的思维、感受、判断及行为
- 精神病不具传染性
- 精神病没有年龄、性别、经济、族裔和政治界限
- 尽管某些精神病无法根治，但治疗可以减少病症，帮助患者过上富有成效和令人满意的生活
- 精神病有重要的生物因素
- 精神病患者需要关怀与支持：此类疾病会对患者及其亲朋好友产生巨大的情绪和经济压力

一些加拿大人对精神病患者退避三舍，但在大多数情况下，我们惧怕的不是精神病患者，而是我们对精神病患者的误解令自己感到焦虑，认为他们智力低下而无建树，既狂暴又危险。改变这些错误观点的最佳方法是在社区内进行教育，在某些情况下则是与精神病患者直接接触。

精神病是各大种类精神病症的总称，诸如情绪失调(mood disorder)、焦虑症(anxiety)、精神分裂(schizophrenia)、饮食失调(eating disorder)、人格障碍(personality disorder)、毒品使用障碍(substance use disorders)与瘾癖症(addiction)，以及阿尔茨海默氏病(早老性痴呆症)(Alzheimer's disease and related dementia)及相关的痴呆症。精神病的病症有轻微、中度或严重之分，可能在一个人生活中的不同时段出现。此外，某些病症(如情绪失调和焦虑症)也比其它病症较常得到诊断。

精神病会影响到什么人呢?任何人都有可能。精神病患者中有老师、医生、技术员、律师、无家可归人士、大学校长、艺术家和公司行政总裁。只要环顾办公室、餐馆或公众场所，你就可以肯定附近某人正患有或曾经患过某种精神病。

居住在城市或偏远地区的人都有患上精神病的危险。尽管如此，有些人患某种精神病的机率比其它人要高。例如，男性比女性更有可能出现毒品使用障碍和反社会性格障碍(antisocial personality disorder)，包括对抗、人身攻击和侵犯他人权利。女性则更容易患上焦虑症、饮食失调和抑郁症(depression)。

此外，越来越多的证据显示，一个人如果遇到下列情况，患上精神病的风险会较高：

- 童年时曾遭受身体虐待或性虐待
- 父母现在患有或曾经患有精神病
- 没有完成中学课程
- 失业
- 正在接受公共援助及/或生活在低收入家庭中。

尽管如此，即使这些风险因素不存在，也不能确保一个人不会患上精神病，也就是说，任何人都可能会受到这些精神病症的影响。

患上精神病不是任何人的过错，也不是父母管教不力、情感脆弱或个人失败的结果。大部分精神病患者都是对社会有所建树的人。他们有工作、人际关系、家庭和爱好，也积极参与社区活动。

重要的是，大家必须明白这些精神病症往往是患者自己无法控制的，这样才能为他们提供关怀和支持。精神病患者不能“突然改变这种病态”；正如有听觉障碍的人士不能靠努力去听而改善听力，精神病患者也不能单靠努力就能终止自己的病症。

精神病的病症范围可包括从情绪低落或害怕飞行到不健康的饮食行为，或回应别人听不到的声音。某些精神病症会使患者的思想和感受反复无常，有时紊乱无章且无法预测。有些患者对日常活动失去兴趣，看上去可能会不整洁、不修边幅，其它患者则能够隐藏大部分病症而不被他人发觉。

患上精神病并不等于精神残障，或是现在所知的成长缺陷。由例如唐氏综合症(Down's syndrome)等遗传基因失常而导致成长性残障的人天生发育迟缓，而这种迟缓可以影响到一个人的智力发育以及在语言、活动能力、学习、自我照顾等方面的功能。相反，精神病可能会发生在任何年龄的人身上，但可以得到治疗，也不一定会影响患者的智力。

到目前为止，精神病还未有可知的根治方法。然而，随着研究工作的进展，新的药物和其它治疗方法对减少精神病症和恢复患者生活质量越来越有效。

精神病与成长缺陷

Mental Illnesses vs. Developmental Disabilities

虽然一个人可以同时患有精神病和成长缺陷（过去称为精神残障），但这两个名词不能互换。

精神病可能会影响到任何年龄的人士，但一般不影响人的智力，大多数病案都可获成功医治。尽管精神病往往有基因遗传因素，但通常并不是一出生就会出现。

精神病的病例：

- 抑郁 (depression)
- 躁狂抑郁症 (bipolar disorder)
- 焦虑症 (anxiety disorders)
- 精神分裂症 (schizophrenia)
- 饮食失调 (eating disorders)
- 性格障碍 (personality disorders)
- 分裂症 (dissociative disorders)
- 痴呆症 (dementia)
- 注意力涣散症 (attention deficit disorders)

成长缺陷所影响的人数较少，通常始于童年。成长缺陷不是一种疾病，但会终生存在，也可能影响到一个人的智力发育以及在语言、活动能力、学习、自我照顾等方面的功能。最广为人知的成长缺陷是唐氏综合症和某些类型的自闭症 (autism)。当然，有成长缺陷的人也可能患有共存性精神病。有成长缺陷而无智力残障的病例：

- 大脑性麻痹 (cerebral palsy)
- 肌肉萎缩症 (muscular dystrophy)
- 脊柱裂 (spina bifida)

资料来源：

SOURCES

Autistic Continuum Connections, Education, and Support Site. Glossary. access.autistics.org

American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php

BC Association for Community Living. What is a developmental disability? www.bcacl.org/index.cfm?act=main&call=25DDA209

Cerebral Palsy Association of BC. What is cerebral palsy? www.bccerebralpalsy.com/whatis.htm

Consortium for Citizens with Disabilities. What is a developmental disability? www.c-c-d.org/what-dd.htm

Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). *Abnormal psychology: An introduction* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.

Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). *American psychiatric glossary* (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.

Health Canada. (2002). *A Report on Mental Illnesses in Canada*. Ottawa: Author. www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html

Muscular Dystrophy Canada. What is muscular dystrophy? www.muscle.ca/content/index.php?id=999

Substance Information Link. Glossary. www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153

World Health Organization. (2001). *World Health Report – Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: WHO. www.who.int/whr/2001/en/index.html

资料于2006年更新

全世界精神健康数据

World Mental Health Facts

- 全世界患有精神病症或神经系统失调的人数：四亿五千万
- 患有一种已知且可医治的精神病症但不从寻求帮助的患者人数：二亿九千七百万
- 可能有至少一名家庭成员罹患精神病症的家庭总数：每四个家庭中有一家
- 目前没有精神健康政策的国家总数（共有191个国家）：78
- 没有精神健康计划的国家总数：69
- 没有精神健康法例的国家总数：37
- 基本医疗护理服务不包括提供严重精神病症治疗的国家总数：73
- 仅将医疗预算开支的百分之一拨作精神健康用途的国家总数百分比：33%
- 将不到百分之一的医疗预算总开支拨作精神健康用途的国家总数百分比：33%
- 缺乏三种最常用以治疗抑郁症、精神分裂症和癫痫症处方药物的国家总数：48
- 全球半数国家每十万人人口中的精神科专科医生平均人数：1
- 全球百分之四十的国家中为精神病患者预留的医院病床平均数：小于1

资料来源：World Health Organization

合作伙伴：

卑诗省焦虑症协会
Anxiety Disorders Association
of British Columbia

卑诗省精神分裂症协会
British Columbia
Schizophrenia Society

加拿大精神健康协会卑诗
省分会
Canadian Mental Health
Association, BC Division

卑诗省瘾癖症研究中心
Centre for Addictions
Research of BC

霍斯儿童精神健康护理
协会
FORCE Society for
Kids' Mental Health Care

杰西的希望协会
Jessie's Hope Society

卑诗省情绪失调协会
Mood Disorders Association
of BC

如有查询，请致电精神健康信息热线卑诗省免费电话：

1-800-661-2121

或电邮：

bcpartners@heretohelp.bc.ca

网址：

heretohelp.bc.ca

精神疾病的种类和一些常见病例

Categories of Mental Illness and Some Common Forms They Take

情绪失调 (Mood disorders), 又称情感性精神障碍 (affective disorder), 影响患者对自己、他人和人生的整体感觉:

- 抑郁 (depression)
- 躁狂抑郁症 (躁郁症) (bipolar disorder / manic depression)
- 自杀行为

焦虑症 (Anxiety disorders) 患者经历一种不寻常程度的害怕、忧虑甚至于恐惧:

- 广泛性焦虑症 (generalized anxiety disorder)
- 惊恐 (panic)
- 恐惧 (phobias/specific phobias) - 对一种特别的物体、情形或活动感到无法控制的恐惧
- 强迫症 (obsessive-compulsive disorder) - 反复用一种行动去应对重现但不必要的想法
- 创伤后遗症 (post traumatic stress disorder) - 在一件创伤性事件发生后数月甚至数年仍有重新经历的感觉

精神分裂症及相关精神障碍 (Schizophrenia and related disorders) 涉及到大脑在化学和结构上的改变, 可能会使人无精打彩, 产生幻觉 (如听见“声音”) 和妄想 (如认为自己拥有超自然能力)。这些病症与多重性格障碍 (multiple personality disorder, 现称为分裂症) 不同, 后者是一种不相关且截然不同的精神病:

- 精神分裂症 (schizophrenia)
- 情绪性精神分裂症 (schizoaffective disorder)

饮食失调 (Eating disorders) 涉及扭曲的身体形象, 使患者难以健康地摄取营养:

- 神经性厌食症 (anorexia nervosa) - 体重急剧下降, 对增加体重存有强烈的恐惧感
- 神经性暴食症 (bulimia nervosa) - 无法控制地一次又一次进食, 随后呕吐或采取其它方法排出食物
- 强迫性进食 (compulsive eating)

毒品使用障碍 (Substance abuse disorders) 指患者酗酒及/或过量使用合法与非法药物, 导致严重的社会、就业和医疗问题:

- 酗酒
- 滥用药物
- 双重诊断 (使用毒品加上另一种精神病)

性格障碍 (Personality disorders) 包括令患者和他人不安的思维、情绪、社交活动及冲动行为的模式:

- 边缘性格障碍 (borderline personality disorder) - 难以维持积极的人际关系
- 多疑性格障碍 (paranoid personality disorder) - 对别人极度怀疑和不信任
- 反社会性格障碍 (antisocial personality disorder) - 冲动的行为、对抗和侵犯他人权利

阿尔茨海默氏病 (早老性痴呆症) 和相关痴呆症 (Alzheimer's disease and related dementia) 包括由于脑细胞逐渐退化而导致的患者身体能力和智力退化:

- 阿尔茨海默氏病 (早老性痴呆症) (Alzheimer's disease)
- 其它形式的痴呆症, 如皮克综合症 (Pick's disease, 大脑退化及萎缩早衰症), 腔变性假麻痹症 (Creutzfeldt Jakob Disease, 一种罕见的知名的传染性海绵状病毒性脑病), 雷维小体痴呆症 (Lewy body dementia, 向心性多层圆形小体, 见于震颤麻痹患者的中脑一些神经元的脑状液泡内) 以及与爱滋病相关的痴呆症

词汇表

Glossary

瘾癖症 (Addiction): 一种不顾负面后果的失常状况，特征是失去控制、沉迷于令人丧失能力的物质或行为，并且持续这种状况。

阿尔茨海默氏病 (早老性痴呆症) 和相关痴呆症 (Alzheimer's Disease and Related Dementia): 由于脑细胞逐渐退化而导致患者的身体能力和智力退化。

情感障碍 (Affective Disorders): 见情绪障碍 (Mood Disorders)。

反社会性格障碍 (Antisocial Personality Disorder): 涉及冲动行为、对抗、人身攻击和侵犯他人权利的一种冲动行为。

神经性厌食症 (Anorexia Nervosa): 体重急剧下降，对增加体重存有强烈的恐惧感。

焦虑 (Anxiety): 因预觉有危险而感到忧惧、紧张或不安，焦虑的根源在很大程度上都尚未为人所知或认识。

焦虑症 (Anxiety Disorder): 一种失调病症，其患者经历极端焦虑以至干扰到自己的身体功能。

注意力缺失/多动症 (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder): 以注意力不集中、过度活跃和冲动等不适应程度为特征的发展障碍。

躁狂抑郁症 (Bipolar Disorder/Manic Depression): 这种疾病有抑郁与“高峰”（又称为躁狂）的交替周期。这些情绪波动有时来得迅速并具戏剧性，但更多时候都是逐渐形成。

边缘人格障碍 (Borderline Personality Disorder): 特征是人际关系、自我形象、自觉感情和对冲动的控制都不稳定。

神经性暴食症 (Bulimia): 无法控制地一次又一次进食，随后呕吐或采取其他方法排出食物。

大脑性麻痹 (Cerebral Palsy): 用来描述一组影响身体运动和肌肉协调之失调病症的一个术语。

饮食失调 (Eating Disorders): 涉及扭曲的身体形象，使患者难以健康地摄取营养。

妄想 (Delusion): 包括思想内容混乱和深信对现实的曲解等精神病症状。

抑郁症/临床抑郁症/重度抑郁症/重度抑郁障碍 (Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder): 并非仅仅是暂时或情景性悲伤，而是一种持久而广泛的悲伤或无助感觉，通常伴有体重减轻（或增加）、睡眠障碍、便秘、性功能障碍以及内疚或自责的感觉。

分离障碍 (Dissociate Disorders): 一种障碍，患者觉得与自己或周围的环境相分离，感觉现实、经验和身份都可能分裂瓦解。

双重诊断 (Dual Diagnosis): 使用毒品加上另一种精神病。

广泛性焦虑症 (Generalized Anxiety Disorder): 其特征是不现实或过份焦虑、忧心的期待以及担心很多生活中的情景（例如，学业、运动或社交成绩等）。这种担心难以控制并伴有相关症状，往往因此而削弱社交或职业功能。

幻觉 (Hallucinations): 属于精神病症状，患者看见、或听见或以其它方式感觉到并不真实或实际上并不存在的事物。

躁狂 (Mania): 可能令患者精力过剩、思想急促、自尊膨胀、情绪急剧改变和行事冲动（如疯狂购物或纵欲）的状态。

心理缺陷/成长障碍/成长缺陷/ (Mental Handicapped/Developmentally Challenged/Developmental Disabilities): 成长缺陷不是一种疾病，但会终生存在，也可能会影响到一个人的智力发育以及在语言、活动能力、学习、自我照顾等方面的功能。

情绪障碍 (Mood Disorders): 一组失调病症，包括严重而持久的情绪性障碍（从兴高采烈到严重抑郁）。

多重人格障碍 (Multiple Personality Disorder): 现称分离性身份识别障碍 (Dissociative Identity Disorder)，指在一个人身上存在两种或更多种不同人格或人格状态（改变或改变人格）。

肌营养不良 (Muscular Dystrophy): 一组肌肉障碍的名称，其特征是控制身体运动的随意（横纹）肌逐渐变得虚弱和衰退。

强迫症 (Obsessive-Compulsive Disorder): 反复用一种行动去应对重现但不必要的想法。

多疑性格障碍 (Paranoid Personality Disorder): 对别人极度怀疑和不信任。

惊恐 (Panic): 突然之间感觉到的莫大惊悚或恐惧。

性格障碍 (Personality Disorder): 包括令患者和他人不安的思维、情绪、社交活动及冲动行为的模式。

恐惧症 (Phobias/Specific Phobias): 一旦遇上自己害怕的物体、环境或活动，就感到非常惊悚或惊恐而不知所措。许多恐惧症都较为常见，例如对封闭的空间、飞机或是蜘蛛或蛇的恐惧感，每种恐惧症均有其特定名称。

创伤后遗症 (Post-traumatic Stress Disorder, 简称PTSD): 一种对生命中经历过创伤事件的人产生影响的焦虑症，患有创伤后遗症的人会不断想起自己在创伤性事件中对惊悚、恐惧和无助感觉的反应，甚至可能在恶梦、夜惊或一闪而过的回忆中再度经历创伤性事件。

精神病医生 (Psychiatrist): 专门从事精神障碍和情绪障碍的诊断、治疗和预防的持照医生。

精神错乱 (Psychosis): 与现实脱节。

分裂情感障碍 (Schizoaffective Disorder): 既有精神分裂症症状又有重度情绪障碍的精神障碍。

精神分裂症 (Schizophrenia): 可能有典型的思维混乱（妄想）、知觉混乱（幻觉）、言语混乱、情绪和行为混乱的精神病。

物质 (Substance): 刻意用来改变血液或行为的一种化学媒质（精神活性物质）。也包括人们可能会在无意中接触到的处方药物和毒药、毒素、工业溶剂以及其它媒质，这些媒质对神经系统的影响可能会导致行为或认知障碍。

毒品使用障碍 (Substance Use Disorders): 指患者酗酒及/或过量使用合法与非法药物，导致严重的社会、就业和医疗问题。

使用物质问题/问题物质的使用/问题酒精和毒品的使用 (Substance Use Problem/Problem Substance Use/Problem Alcohol and Drug Use): 任何与使用精神活性物质相关的身体上、心理上、经济或社会问题。精神活性物质指任何影响大脑以至于改变知觉的物质。

 **BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

 **Manulife Financial**
赞助翻译工作