



明愛樂晴軒

精神健康綜合社區中心(北區)

精神病不會
「好返」？

精神病會否遺傳
給下一代？

「諗太多」先會
患上精神病？

精神科藥物會否
損害身體？



精神健康小冊子

解開對精神病及復元人士的迷思



近年，精神病在社會上愈來愈普遍。在日常生活中，我們亦多了機會接觸到有關精神健康的資訊。然而，社會依舊對精神復元人士（下稱：復元人士）存在一些謬誤，令他們仍然被貼上不同的標籤和污名。讓我們逐一拆解對精神病的誤解及疑問！



迷思1：精神病與我有甚麼關係？

- 世界衛生組織定義健康為生理、心理及社交層面上達至完整的狀態，所以精神健康與每個人息息相關。
- 根據世界衛生組織《2022世界精神衛生報告》，世界上約有八分之一人患有精神障礙。各精神障礙的流行率因應性別、年齡而有所不同。



- 2020年因COVID-19疫情，**抑鬱症**和**焦慮症**的發病率分別增加了 **28%** 和 **26%**。
- 最新的精神健康調查顯示，大約每7位香港人就有1位有精神健康問題。





迷思2：「諗太多」的人才會患精神病！

- **不是**。生理、心理及環境皆會影響我們的精神狀態，而引致精神病的因素大致可分為潛在因素、誘發因素及持續因素。

潛在因素

- 遺傳基因
- 胎兒潛在因素
- 照顧者對嬰幼兒的教養方式

誘發因素

發病前突發/慢性的壓力事件，使病症出現的近因。



持續因素

- 發病後令病情惡化或復發的因素。
- 無病悉感
 - 照顧者的不接納
 - 不遵從醫囑



迷思3：復元人士應被隔離/在醫院集中治療？

- **不是**。大部分復元人士都能夠在社區穩定生活，並以定期覆診的形式作長期跟進。
- 如果復元人士出現以下狀況，才有較大的住院需要，並以醫護主導的方式協助患者控制病情：



傷害他人安全



危害自身生命



不能自理日常生活

- 身、心、社、靈的發展會相互影響，若長期被隔離或會令復元人士出現社會功能退化的情況，繼而衍生更多精神健康問題。



迷思 4：有精神病的人一定會攻擊他人！



- **不是**。相反，根據醫管局最新的醫療數據：
“——
在現時正接受治療的復元人士中，
只有約 **3%** 的人有暴力傾向或紀錄。 ——”
- 其實大部分復元人士都對答流暢，亦能夠處理日常生活，與一般人無異。
- 不同類型的精神病、病情輕重，對行為舉止的影響會有所差異。而部分人會表現過於冷淡，對周遭事物不感興趣。



迷思 5：精神病是不會「好返」的！

- 近年，社會開始提倡以「**復元模式**」來理解復元人士的康復過程。
“——
「復元」強調復元人士患病過程的經歷及
成長，着重協助他們發展具意義的生活。 ——”
- 雖然過程中同樣會透過藥物治療來控制病徵，但重點並不在於完全消除所有病徵，而是 **學習與病徵共存及預防復發**。
- 藥物治療不是唯一的治療方法，個人化的治療及訓練，社會的接納及關懷是協助復元人士重拾或建立個人興趣及才能的重要元素。

另外，精神病與其他身體疾病一樣，越早接受治療，治療效果會越理想，所以一定不要諱疾忌醫。



迷思 6：精神病康復後仍要服藥？



- 社會普遍對藥物治療有誤解，認為藥物主要用作消除或減少病徵，但精神科藥物在不同的治療階段有不同的作用。

例如：在消除或減少病徵後，藥物可協助復元人士維持穩定的生活，預防復發。



- 部分復元人士病情漸趨穩定，經醫生的診斷後可以逐漸減藥或停藥。



迷思 7：精神科藥物會損害身體健康？



每個人對藥物的反應皆不同，無論服用精神科或普通科藥物，各人服藥後出現的副作用亦會不一樣。

- 如出現的副作用嚴重影響日常生活，可與醫生商討調整藥量，或轉用其他副作用較少的藥物。
- 一般而言，根據醫囑使用正確的安全劑量，肝臟及腎臟是能夠分解及代謝藥物。







迷思 8：復元人士不應生育，因為精神病會遺傳給下一代！

- 精神病 **不一定** 會遺傳。
- 除了先天的遺傳因素會引發精神病，後天的生活環境、人際關係等皆有機會成為引發原因。
- 所以，即使有相關的家族病史也不一定會發病。



迷思 9：精神分裂 = 人格分裂？


- 精神分裂症與人格分裂是兩種不同的精神健康問題。

精神分裂症	解離性身份障礙 (人格分裂)
<p>正性症狀：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 妄想：不合邏輯的思想 • 幻覺：從五感（視、聽、味、嗅、觸）感覺到一些不存在的事物 • 言行錯亂 	<p>會出現失憶及身份認同上的解離：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 記不起個人經歷 • 出現2個或以上的人格
<p>負性症狀：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 情感遲緩 • 缺乏積極性 • 思想貧乏 	



迷思 10：完美主義 = 強迫症？

- 完美主義並 **不等於** 強迫症

完美主義	強迫症
<ul style="list-style-type: none">做不到訂立的目標時會感到困擾，但困擾的情緒會逐漸減少。 	<ul style="list-style-type: none">重覆地出現強迫意念、強迫行為，或兩者皆有：<ul style="list-style-type: none">強迫意念：持續、重覆、突發、不合宜的思想或影像強迫行為：重覆地做某一種動作，以舒緩不能忍受的焦慮
<ul style="list-style-type: none">有能力選擇用不影響日常生活的方式去達成目標。	<ul style="list-style-type: none">強迫意念及行為會嚴重影響日常生活<ul style="list-style-type: none">例如：執意認為需要每隔10分鐘洗手1次，才能保持清潔



迷思 11：只有復元人士才需要尋求精神科醫生、社工或心理學家等支援！

- 任何人都有機會有情緒困擾的時候。
- 當情緒或壓力大至個人無法調適或處理，以致出現身心狀況，都可以尋求專業協助。



總結



精神健康與我們息息相關，透過增加對精神病正確的理解，有助減輕有情緒需要的人士對求助的顧慮，令他們及早獲得適當的治療。讓我們一同放下對復元人士的成見，抱着包容和開放的心態了解他們，減少精神病在社會上的污名。



服務簡介

明愛樂晴軒是一間主要為北區服務的精神健康綜合社區中心，為北區區內復元人士、懷疑有精神問題的人士及他們的家人/照顧者，處理因精神健康狀況欠佳而引起的問題，並為地區人士提供一站式的社區支援及康復服務。

在北區就學或居住的你，如有情緒支援的需要，歡迎與本中心聯絡。



電話：2278 1016



地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下
(臨時通訊地址)