

從「我們與惡的距離」，認識思覺失調症

圖文/medpartner

思覺失調症 (Schizophrenia) 是一種精神科的疾病，以前被稱為精神分裂症，但這個舊稱其實造成許多誤解。思覺失調症的個案通常會伴有慢性、反覆的精神症狀，主要和**思考和知覺的失調**有關。思覺失調症和憂鬱症、恐慌症、躁鬱症或者是失眠一樣，都是精神科醫師常處理的疾病與症狀，但思覺失調症這個名字聽起來很多人會覺得陌生，甚至因為陌生而產生恐懼。但這個疾病並不少見，在人口中大約有 1% 的人有思覺失調症，也就是說，光是在台灣可能就有超過 10 萬名思覺失調症個案。

透過這篇文章，除了完整說明思覺失調症的病因、症狀與治療方式以外，也希望大家能在了解、同理的基礎下，讓整個社會與思覺失調症的病友以及家屬一起努力，共同面對這個疾病。

世界上最可怕的，也許不是疾病本身，而是對疾病的誤解，與錯誤的標籤。只有正確的認知，才能幫助自己，也幫助身邊需要的人。



思覺失調症是什麼？舊稱「精神分裂症」造成許多誤解

思覺失調症 (Schizophrenia) 在 2014 年以前，在台灣被稱為「精神分裂症」，但「精神分裂」這個詞，光是用聽的，就夠讓病友以及家屬嚇得魂飛魄散了，而且也容易讓社會對這個疾病產生錯誤的標籤，許多病友與家屬因為社會的不解，而更難以得到支持與幫助。因此在 2014 年時，台灣精神醫學會與中華民國康復之友聯盟共同將精神分裂症這個疾病，正名為思覺失調症。

大家可別覺得只是改個名，有什麼意義？其實意義很重大喔！在當年，許多民眾因為「精神分裂」這四個字受到的疾病污名，因此不敢告訴別人自己的精神狀況、拒絕求助、不敢就醫、不願意繼續治療或復健，這造成了嚴重的惡性循環，讓個案距離康復的路越來越遠。

思覺失調症的病因是什麼？很多人會得到這個病嗎？

思覺失調症的明確病因還不清楚，但比較明確知道的是，這個疾病在全球的發生率大概在 1% 左右，**通常在青少年時期到 20 幾歲的這段時間發病**，在 12 歲以前或 45 歲以後發病的人較少，另外**男性和女性的發病率差不多**，不過女性發病的時間，可能比男性晚。

思覺失調症的可能病因很多，但實際病因可能是多個因素共同造成的結果，包含生理、心理以及社會的多重原因，目前無法明確判定，硬要追根究底找出病因，其實沒有辦法，也沒有必要，說穿了，在上述的這些可能病因中，我們最能做到的，其實是盡力避免對自己與他人製造出不友善的環境，一起降低整個社會的壓力。



在公視節目《我們與惡的距離》劇中的角色，就是很典型的思覺失調症的案例，家族遺傳、面臨重大工作、家庭、感情的壓力，在劇中的演出也頗精準詮釋出思覺失調症個案的症狀，如果想進一步了解這個疾病的朋友，非常推薦看看這個節目。當然，我們要再次強調，

劇中角色只是「剛好」是個典型的案例，但千萬不要隨便把「男性」、「家族遺傳」、「各種壓力」…等危險因子，當作標籤貼在任何人身上。你我都可能符合這些危險因子，但那並不代表我們就會成為病患。這個劇本是希望去除對疾病的錯誤標籤，但大家絕對別因為認知的誤差又把人家貼上錯誤的標籤了，這點大家一定要搞懂喔！

思覺失調症的症狀有哪些？

思覺失調症是一種「症候群」，主要影響到個案的「思考」與「知覺」，個案可能經歷多個不同面向的症狀，見右圖。

思覺失調症個案也容易發生其他的睡眠障礙問題，例如失眠、生理節律異常等問題。我們舉些臨床上會遇到的個案實際狀況來說明，例如：妄想，有個案會非常堅定地認為自己是關聖帝君的弟弟，並且自己有別人都不知道的神通。

有些思覺混亂的個案，會認為別人可以聽到自己腦中的想法，因此覺得非常不安。也曾有產生

思覺失調症 可能有哪些症狀？

思覺失調症是一種「症候群」
主要影響**思考與知覺**

正性症狀



包含妄想、幻覺、幻聽、思想紊亂…等症狀。

負性症狀



可能出現聯想障礙、自我封閉、情感冷漠、情感矛盾。

認知障礙



混亂思考難以專注、難以執行或決定、學習或應用資訊的障礙、對症狀缺乏病識感。

情緒與 焦慮症狀



除此之外，也容易發生其他睡眠障礙的問題…
例如：失眠、生理節律異常…等

這些症狀不一定會同時且全部發生喔！

有些醫療人員認為，思覺失調症不會忽然間就非常嚴重，而是有病程變化：可能先從個性轉變、人際關係退縮，後來才出現明顯正性症狀與負性症狀。

嘉南藥理大學 學輔中心 108 學年度第 1 學期

輔導文宣 第 1 期 108 年 12 月 2 日發行

幻覺的個案，一直看到窗戶外有龍在飛。而幻聽的狀況下，個案可能會在腦海中聽到不停批評自己的聲音。這些一般人聽起來荒謬怪誕的事情，在思覺失調的個案的認知中，其實是非常真實的。如果你一味去否定他的認知，其實對於個案不一定有幫助。

當自己或身邊的親友，有發現以上的症狀時，能夠早期就醫。以現在的醫療技術以及環境，許多個案都能夠得到很好的控制，甚至是不再復發。但最重要的，其實是要多關心自己，也多關心他人的心理狀況，也不要排斥尋找精神科醫師的協助，才能真的早期發現、早期治療喔。目前醫師認為，**早期治療與積極治療**，有助於避免個案的腦部神經受到進一步的傷害。

思覺失調症要如何治療與復健？

思覺失調症個案被診斷之後，通常會需要接受後續的治療。但藥物治療不是唯一的做法，通常我們會希望個案能夠配合**藥物治療、心理治療**的介入，並且在**社會的支持**，以及**復健治療**的協助下，完整地得到幫助，這樣對思覺失調症的個案，才會是比較好的狀況。像在一些新聞中會看到的，精神疾病患者被強制送醫到急診的情形，其實不是思覺失調症個案必然會面對的狀況。多數的個案可以在門診治療追蹤，嚴重一點的時候可以進行住院治療，等到疾病症狀控制穩定後，還可以選擇**日間留院治療、居家護理**，或者是在**社區的康復之家、復健中心、庇護工場**，或者是**居家復健治療**等作法。最重要的，還是個案與家人能和醫療人員保持完整、密切的溝通，才能共同選擇最好的照護方式。

面對思覺失調症，我們可以怎麼做？

如果你是思覺失調症的個案，希望你可以透過這篇文章，更加了解自己的疾病與症狀。得到這個疾病並不是你的錯誤，請相信台灣的醫療人員以及社工人員，我們會盡力協助你，和你一起面對所有問題。



如果你是思覺失調症的個案家屬，我們期待你能夠在了解這個疾病後，給予家人最大的支持。並且和醫療人員與社工們共同協助他，因為我們有相同的目標，就是讓他能順利重返家庭、社會，甚至是工作。

我們最希望的，是社會上所有民眾，能夠對思覺失調症有更進一步的理解。當台灣有超過六位數的同胞，受到這個疾病的影響時，我們需要的是更多的同理、更多的支持，而不是更多的誤解、汙名與標籤化。

我們最希望的，是社會上所有民眾，能夠對思覺失調症有更進一步的理解。當台灣有超過六位數的同胞，受到這個疾病的影響時，我們需要的是更多的同理、更多的支持，而不是更多的誤解、汙名與標籤化。

嘉南藥理大學 學輔中心 108 學年度第 1 學期

輔導文宣 第 1 期 108 年 12 月 2 日發行

現代社會的高壓、冷漠、疏離，其實造成了許多身體與心理的疾病。放下自己的成見、用更寬廣的心來看待這個世界，相信我們，你會是讓這個世界更美好的一份力量，而這份力量，會在某一天幫助了某個你不認識的人，或者是你的親友，甚至是你自己。

備註：

同學若發現自己或身邊的同學有類似的困擾，歡迎至本校學生輔導中心預約
諮商喔！(●~●)

服務時間：星期一到五，8:00-17:00；星期三有夜間諮商到 19:00

連絡電話：06-2664911 分機 1256-1259

地點：學生輔導中心 S 棟 4 樓

資料來源

medpartner (2019)。思覺失調症是什麼？親友或自己得病怎麼辦？醫師完整說明。取自：<https://www.medpartner.club/schizophrenia-introduction/>
圖片來源：https://www.upmedia.mg/news_info.php?SerialNo=61285