

什麼是精神病？

精神病是一種讓人難以分辨現實與虛幻的體驗。你可能會看到、聽到或相信他人無法感知的事物，或感到困惑並與周遭世界脫節。

精神病本身並非心理疾病，而是一種可能由多種因素引發的症狀，如心理健康問題、壓力、創傷或藥物使用。



精神病可能令人恐懼或難以承受，但只要獲得適當照護，康復是有可能的。

徵兆與影響

每個人的精神病症狀不盡相同，但常見體驗包括：



思緒混亂

想法可能雜亂無章或難以理清，導致難以專注或表達所思所想。



情緒波動

經歷強烈情緒，如恐懼、悲傷或憤怒。或感到麻木、與自身情感脫節。



妄想

堅信他人無法認同的信念，即使這些信念顯得異常或不太可能。



行為改變

行為舉止與平常不同，或引起周圍人注意。



幻覺

看見、聽見或感覺到他人無法感知的事物。



與現實脫節

世界可能顯得陌生、不真實，或像從外部旁觀生活。

成因

精神病可能由多種經歷與因素共同引發。常見原因包括：

心理健康狀況

精神病可能是思覺失調症、躁鬱症或嚴重憂鬱症等病症的一部分。

壓力或創傷

重大生活變故、悲慟或創傷經歷有時會誘發精神病。

藥物使用

大麻、甲基安非他命（冰毒）或迷幻藥等物質可能導致精神病。

生理健康問題

感染、腦部損傷或自體免疫疾病等狀況可能影響大腦運作。

睡眠剝奪

長期缺乏睡眠有時會引發類似精神病的體驗。

遺傳與腦部化學物質

家族病史或多巴胺等腦內化學物質變化，可能增加罹患精神病的風險。

經歷精神病發作絕不是你的錯。無論原因為何，都有方法可以處理你現在的感受。請記住，每個階段都能獲得支持。

辨識精神病症狀

制定如下計劃能幫助你察覺模式、理解精神病如何影響你，並為可能引發精神病的情況做好準備。這能讓你更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

精神病管理計劃

預先察覺

哪些誘因會惡化症狀？

例如：壓力、睡眠不足、衝突、藥物使用

辨識症狀

我可能會有什麼感受或行為？

例如：難以集中注意力、出現幻聽、感覺與現實脫節

管理

我能做些什麼來照顧自己？

例如：接地練習、聯繫信任的人、保持規律作息



實用的管理策略



盡可能保持規律作息

規律飲食、睡眠和溫和活動等熟悉的日常習慣，能幫助你感到更穩定且獲得支持。



與你信任的人保持聯繫

與支持你的朋友、家人或醫療專業人員保持接觸，能幫助你減少孤立感。



運用接地技巧

若感到混亂或不堪負荷，嘗試深呼吸、專注於感官感受或握持安撫物品，讓自己回到當下。



盡可能減少壓力

壓力會讓症狀感覺更強烈。適時休息、設定小目標，並允許自己停下來喘息。



遵循治療計劃

若你有專業醫療人員協助，藥物治療、心理諮商或支持服務都可能成為康復的重要環節。



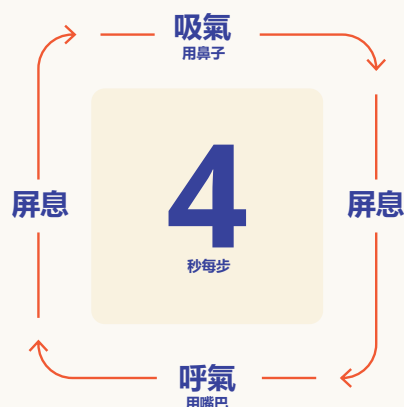
察覺早期徵兆

隨著時間推移，你可能會辨識出症狀出現前的誘因或模式。將這些跡象記錄下來或與信任的人分享，能讓你更有準備。

想立即嘗試些什麼嗎？

當你感到痛苦或開始與現實脫節時，一個小動作就能帶來幫助。試著運用五感、做幾輪方箱呼吸，或聯繫你信任的人。即使短暫的平靜與連結也能帶來改變。

箱式呼吸法



背誦技巧

你可以試著背誦：

- 字母表
- 月份，倒著背
- 你昨天做了什麼



與你信任的人談談



「你今天有空散步或講電話嗎？最近心情有點沉重，真的很需要有人傾聽。」



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

若出現以下情況，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 發現難以分辨真實與虛幻。
- ✓ 開始迴避原本喜歡的人際互動或活動。
- ✓ 對自身經歷感到恐懼、不堪負荷或不確定。
- ✓ 在睡眠、飲食或日常自理方面出現困難。
- ✓ 症狀已影響你的人際關係、工作或學業。
- ✓ 出現傷害自己或他人的念頭。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。
隨時可獲得支援，幫助你重掌主導權並對未來懷抱希望。

支援服務就在身邊

理解與管理精神病並非必須獨自面對的事。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/psychosis/services 或掃描QR碼以開始。

若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

☎ 請致電 13 11 14

✉ 傳送簡訊至 0477 131 114

💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。

