

什么是精神病？

精神病是一种难以分辨现实与虚幻的体验。你可能看到、听到或相信他人无法感知的事物，或感到困惑并与周围世界脱节。

精神病本身并非心理健康疾病，而是一种可能由多种原因引发的症状，如心理健康问题、压力、创伤或药物使用。



精神病性症状可能令人恐惧或难以承受，但在适当治疗下康复是可能的。

症状与影响

每个人的症状表现各异，但常见体验包括：



思维混乱

思绪可能杂乱无章难以理清，导致难以集中注意力或表达所想。



情绪波动

经历恐惧、悲伤或愤怒等强烈情绪。或感到麻木、与自身情感脱节。



妄想

坚信他人无法认同的观念，即使这些观念显得怪异或不合常理。



行为变化

行为反常，或让周围人察觉到异常。



幻觉

看到、听到或感知到他人无法察觉的事物。



与现实脱节

世界可能显得怪异、不真实，仿佛置身事外旁观生活。

成因

精神病可能由多种经历和因素共同引发。常见诱因包括：

心理健康问题

精神分裂症、双相情感障碍或重度抑郁症等疾病可能伴随精神病性症状。

身体健康问题

感染、脑损伤或自身免疫性疾病等可能影响大脑功能。

压力或创伤

重大生活变故、悲痛或创伤经历有时会诱发精神病发作。

睡眠剥夺

长期睡眠有时会导致类似精神病的体验。

药物滥用

大麻、甲基苯丙胺（冰毒）或致幻剂等物质可能导致精神病。

遗传与脑化学

家族病史或多巴胺等脑化学物质变化，可能增加出现精神病的风险。

经历精神病发作绝不是你的错。无论原因如何，都有办法应对你的感受。请记住，整个过程中都能获得支持。

识别精神病

制定如下计划能帮助你觉察规律，理解精神病如何影响你，并为可能诱发精神病的情况做好准备。这能让你更容易觉察当前状态，并采取有益心理健康应对方式。

精神病管理计划

预判

哪些诱因会加重症状？

例如：压力、睡眠不足、冲突、药物滥用

识别

我可能出现哪些感受或行为？

例如：注意力涣散、幻听、感觉脱离现实

管理

我能做些什么来关爱自己？

例如：接地练习、联系信任的人、保持生活规律



实用的管理策略



尽可能保持生活规律

定时用餐、规律睡眠和轻度活动等熟悉的日常习惯，能帮助你获得安全感和支持感。



与你信任的人保持联系

与支持你的朋友、家人或医疗专业人员保持联系，能减轻你的孤立感。



运用接地技巧

当感到混乱或难以承受时，尝试深呼吸、专注感官体验或握持安抚物品，让自己回归当下。



尽可能减少压力

压力会加剧症状感受。适当休息、设定小目标，允许自己停下来喘息。



遵循治疗方案

若接受专业治疗，药物、心理咨询或支持服务都是康复的重要环节。



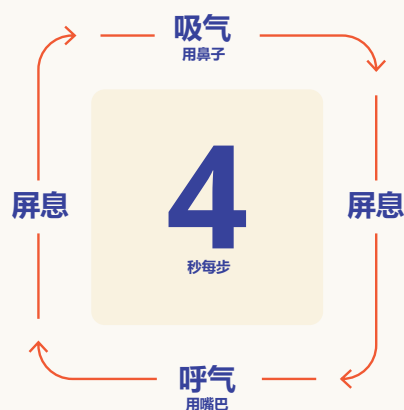
察觉早期征兆

久而久之，你会识别出症状发作的诱因或规律。记录下来或与信任的人分享，能让你更有应对准备。

想立即尝试些什么？

若感到痛苦或开始与现实脱节，微小行动即可缓解。尝试**调动五感**、做几组**方盒呼吸**，或联系**信任的人**。即便是短暂的平静和连接也能带来改变。

方块呼吸法



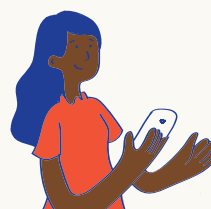
背诵法

你可以尝试背诵：

- 字母表
- 倒背月份
- 昨日经历



向你信任的人倾诉



“今天有时间一起散步或电话聊聊吗？最近心情有些沉重，很想找人倾诉。”



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 难以分辨现实与虚幻。
- ✓ 开始回避往日喜爱的人与活动。
- ✓ 对自身经历感到恐惧、不堪重负或困惑。
- ✓ 睡眠、饮食或日常生活难以维持。
- ✓ 症状已影响人际、工作或学业。
- ✓ 出现自残或伤害他人的念头。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。
随时可获得支持，助你重掌生活并重燃希望。

支持触手可及

理解并应对精神障碍并非必须独自承担的事。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/psychosis/services
或扫描二维码开始获取帮助。

若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat

若面临生命危险，请立即拨打000。

