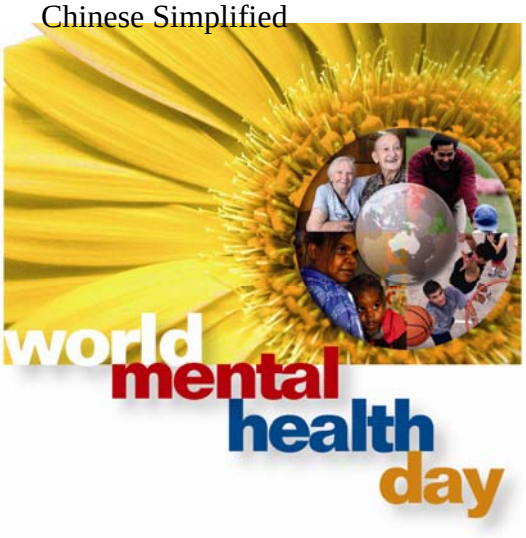
Chinese Simplified

10 October



理解精神病
Understanding Mental Illness

精神病是一组影响思想与脑子的疾病的总称。两极情感障碍、抑郁症、精神分裂症、焦虑症、人格障碍等疾病会影响一个人的思想、感受和行为。

精神病的致因

导致精神病的确切原因未知。已知的是精神病不是品格问题，不是软弱，或遗传出错；精神病和其他病并无两样。公认的一些导致精神病的因素包括：

- 大脑结构或化学成份的改变。这些因素影响到大脑的功能，从而影响到一个人的感觉，思想与行为。
- 环境因素。一个人所在的环境、人际关系、家庭生活，经受的创伤、虐待及其他生活压力，会导致或引发精神病。
- 生理因素。精神病有可能是遗传的或部分遗传的，成为一个人基因的组成部分。然而，有的人可能遗传了这种基因却没有患上精神病。
- 物质或毒品滥用会改变大脑的化学成份，从而使人更易得精神病。
- 消极思想。如果一个人比较容易得精神病，持续的消极思想会使情况更为糟糕。

哪些人易得精神病

20%的澳洲人在他一生中的某个阶段会得精神病，患病的轻重程度不一，持续时间长短不等。精神病在年轻人中更为普遍，受到影响的人高达 25%。移居国外给人造成很大的压力。难民和经历迫害的人通常承受更大的压力，从而更易患上精神病。

早期征兆

早期征兆因人而易。但是共同征兆是一个人的行为突然或逐渐改变。这些改变，尤其对少年来说，有时是对生活事件的反应。如果有怀疑，可以向医生或精神健康专业人士寻求建议。

症状

精神病有两种，不同的精神病有不同的症状。
精神错乱：是指一个人与现实社会脱离
情绪障碍：是指一个人极度悲伤、焦虑、恐惧、失眠、对以前喜欢的事情失去了兴趣，食欲改变等等。

这些变化，有时是迅速发生的，有时是逐渐出现、不易察觉的。这些变化使人无法正常工作、学习，无法处理人际关系，无法应付其他需求。

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA
act belong commit
MENTAL HEALTH COUNCIL OF AUSTRALIA

治疗与康复

几乎所有精神病都是可以治疗的，至少可以减轻病重程度；治疗方式包括通过药物来调整大脑的化学物质平衡；使用心理疗法和/或咨询辅导。

同情与理解在帮助康复方面极为重要。患有精神病的人通常受到他人的孤立和歧视，这是因为当人们不理解某个人的异常行为时，通常会表现出尴尬，出现排斥以及虐待行为。文化在很多方面影响精神病，因此在寻求治疗方案时，一定要把个人背景考虑在内。要记住，五个人中就有一个人，在他的一生中至少会经历一次精神病；精神病是可以治疗的；同情与理解有助于康复。

更多的详情

澳洲多元文化精神健康（MMHA）是由澳大利亚政府资助的国家项目，澳洲政府与精神健康专家、消费者及照顾者、病人权益组、高等教育机构一起，通过运动、提供资源、信息宣传册的形式，向来自不同文化与语言背景的人宣传精神健康，防止自杀。

联系澳洲多元文化精神健康（MMHA），
请拨打 02 9840 3333；
传真：02 9840 3388；
电邮：admin@mmha.org.au；
网站： www.mmha.org.au



multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

act belong commit

MENTAL HEALTH COUNCIL OF AUSTRALIA