

# 認識精神疾病



**HKU  
Med**

LKS Faculty of Medicine  
Department of Psychiatry  
香港大學精神醫學系



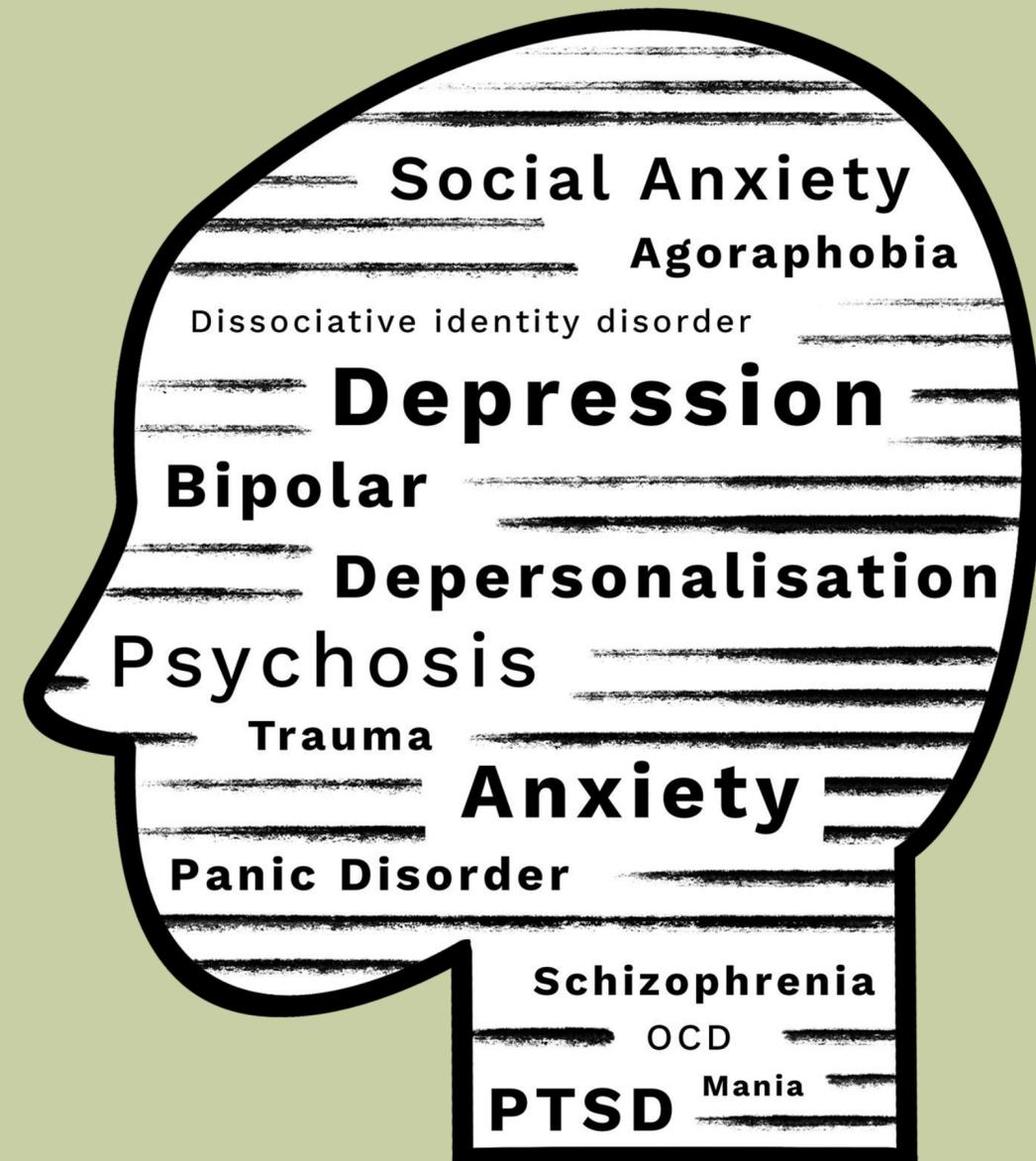
Early Psychosis Foundation  
思覺基金



優質教育基金  
Quality Education Fund

# 目標

- 認識不同的精神疾病
  - 創傷及壓力相關障礙症
  - 抑鬱症
  - 焦慮症
  - 思覺失調
- 精神疾病的治療



# 精神病的成因

Biopsychosocial model (George L. Engel, 1977)

## 1. 生理因素

遺傳  
健康狀況

遺傳  
健康狀況

生理因素

性格  
社交能力

## 2. 心理因素

性格  
社交能力

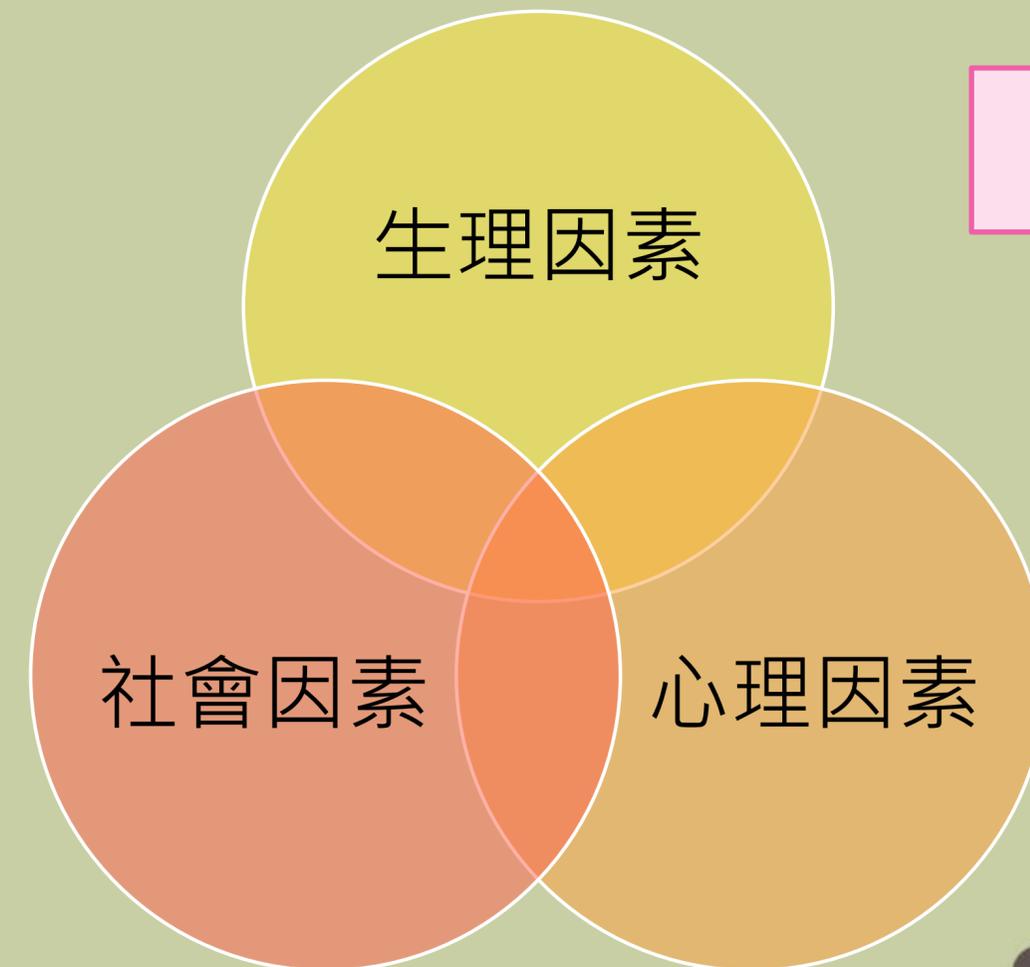
社會因素

心理因素

## 3. 社會因素

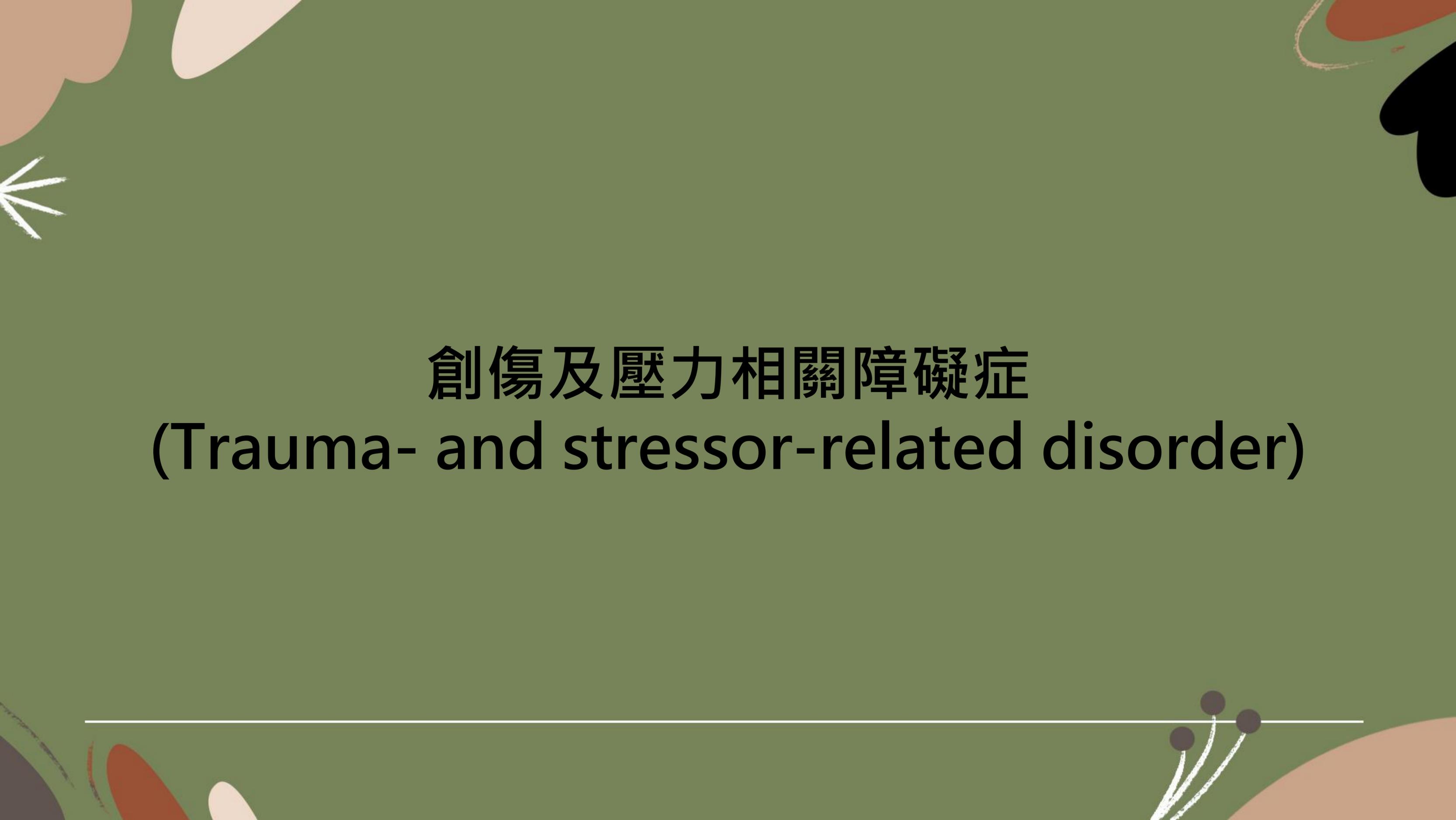
家庭  
朋友  
學校

家庭  
朋友  
學校



# 小組討論：何謂精神病？





# 創傷及壓力相關障礙症

(Trauma- and stressor-related disorder)

---

# 創傷及壓力相關障礙症

## (Trauma- and stressor-related disorder)

- 急性壓力症 Acute Stress Disorder (ASD)
- 創傷後壓力症 Post-traumatic stress disorder (PTSD)



# 急性壓力症 (ASD) 創傷後壓力症 (PTSD)

自我檢視：於過去一個月，你會否有以下問題？

<b>重複經歷過往令人不安的回憶、想法或畫面</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天
<b>想起過往的壓力事件感到非常沮喪</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天
<b>避免會令你活動或情況，因為它們使您想起過去的壓力經歷？</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天
<b>感覺與別人相距遙遠或與別人隔離</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天
<b>難以集中精神</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天

# 創傷/壓力事件

- 關係親密的人突然逝世
- 家庭暴力
- 受傷
- 認識不同的精神疾病
- 疾病
- 虐待
- 性侵犯
- 戰爭
- 車禍
- 天然災害



# 壓力下的生理機制

## 戰鬥、逃跑、僵立反應

### (Fight Flight Freeze Response)



# 戰鬥、逃跑、僵立的生理反應重

- 瞳孔放大
- 發抖
- 皮膚蒼白或漲紅
- 心跳及呼吸加速



# 壓力下的生理機制

## 1. 下視丘 Hypothalamus

- 負責維持體內平衡和啟動壓力反應

## 2. 腦下垂體 Pituitary

- 分泌促腎上腺皮質激素

## 3. 腎上腺 Adrenals

- 分泌皮質醇

## 4. 皮質釋放素 Corticotrophin releasing hormone

- 把壓力訊號從下視丘送到腎臟
- 把化學訊息傳送到腎臟促腎上腺皮質激素 Adrenocorticotrophic hormone

## 5. 皮質醇 Cortisol

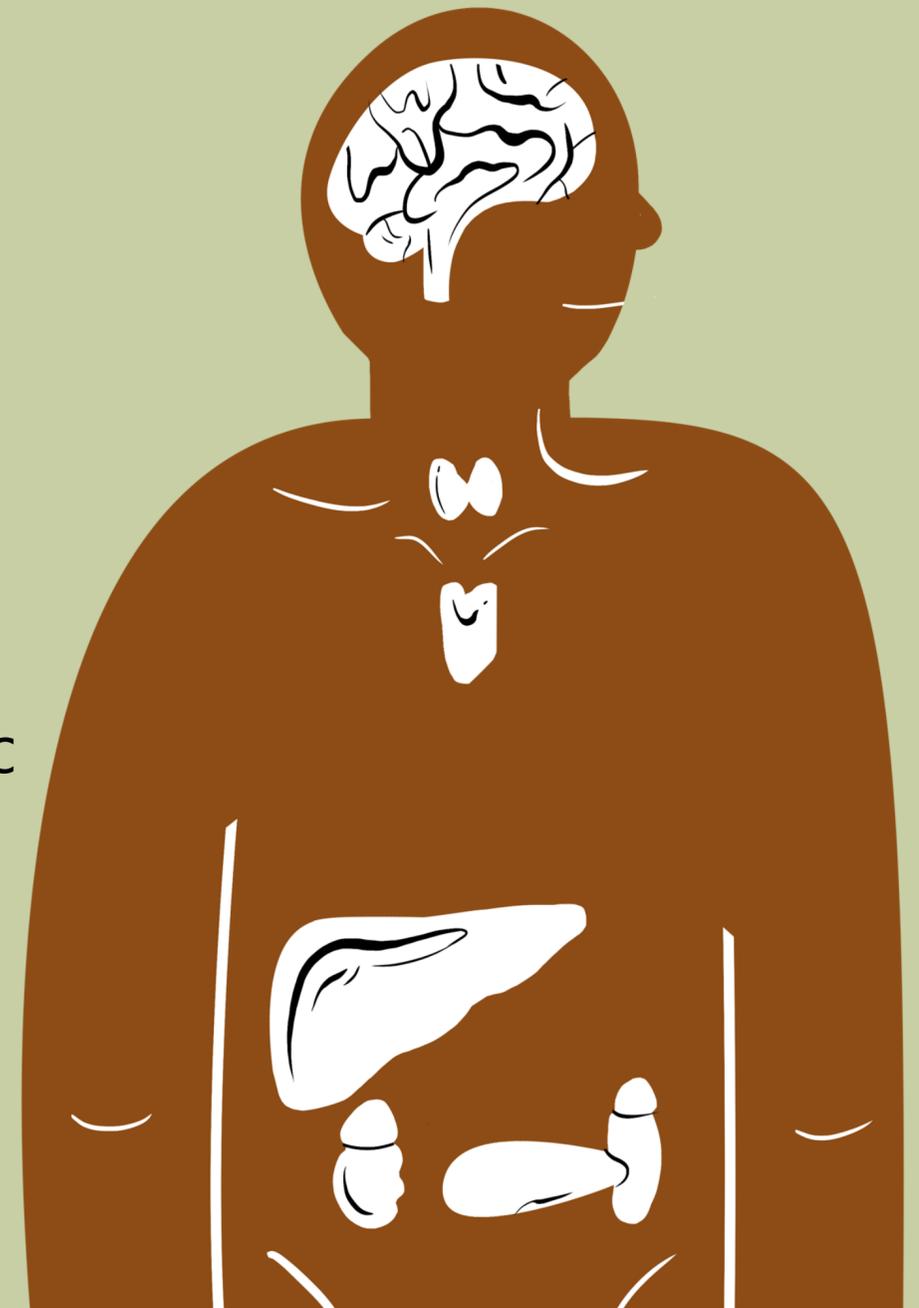
- 誘發全身各部位改變，以應對壓力

## 6. 觸發 Activation

- 腦部的數個區域會傳送訊息到下視丘，以引發壓力反應

## 7. 抑制 Suppression

- 血液中高濃度的糖皮質素反饋至腦部，關閉壓力反應



# 風險因素

- 曾有創傷史
- 創傷事件十分嚴重
- 遭遇痛苦時多以迴避方式應對
- 女性



# 合併症

## 合併症

- 抑鬱症
  - 焦慮症
  - 各種成癮性
-



# 抑鬱症

## (Depressive Disorders)

---

# 抑鬱症 (Depressive Disorders)

自我檢視：於過去兩星期，你會否有以下問題？

<b>感到失落、沮喪或絕望</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天
<b>感到疲累或失去動力</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天
<b>失去食慾或進食過量</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天
<b>失眠或難以入睡</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天

# 抑鬱症 (Depressive Disorders)

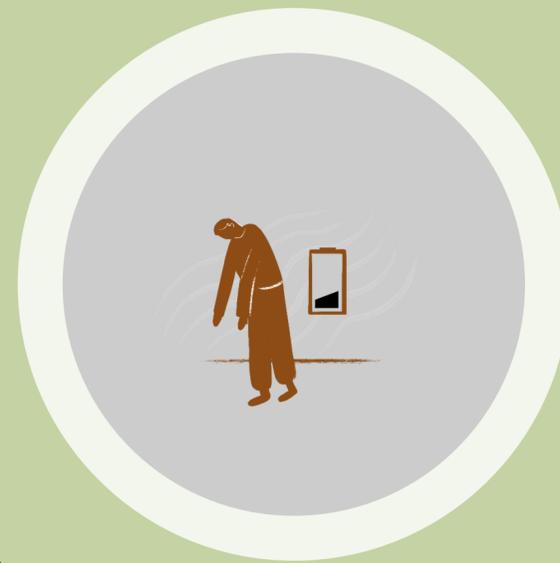
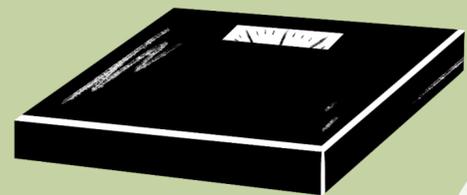
- 抑鬱症不是單純的「不開心」。
- 患者的心情會持續低落、對身邊事物失去興趣、動力下降及思想變得負面，社交和工作也會繼而受到影響。



# 抑鬱症 (Depressive Disorders)

其他症狀包括：

- 體重劇變
- 睡眠質素下降，如難以入睡、多夢、早醒
- 心理性肌肉運動的轉變
- 疲憊不堪
- 自責/ 充滿罪疚感/ 自卑/ 失去自信心
- 專注力、記憶力或判斷力衰退
- 帶傷害自己的念頭
- 持續至少2星期或以上



# 抑鬱症患者的思想行為模式

## 客觀事件:

有次工作表現不能達到自己的要求

## 負面主觀思想:

我永遠都是失敗者，什麼都做不好，真是一無所處！

## 反應:

情緒：抑鬱、無助、自卑

身體：失眠、疲倦

行為：減少社交、自我孤立、不能面對新挑戰

## 結果：

進一步強化負面的自我形象、情緒及行為模式，導致生活質素下降



# 焦慮症 (Anxiety Disorders)

---

# 焦慮症 (Anxiety Disorders)

自我檢視：於過去兩星期，你會否有以下問題？

<b>感到緊張、局促不安或憂慮</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天
<b>經常擔憂生活上不同的事</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天
<b>感到害怕，擔心會發生不好的事</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天
<b>容易煩躁或生氣</b>			
完全沒有	間中	多於一半時間	每天



# 焦慮症 (Anxiety Disorders)

• 日常生活上難免會遇上使人緊張或焦慮的情況，只要懂得控制、焦慮程度與事件相稱、持續時間較短、對生活和身體產生不太明顯的影響，便沒有問題。但是，焦慮症患者的焦慮程度往往遠超事件的嚴重性、難以被控制、持續時間長、及嚴重影響到生活。

• 廣泛焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder) 是最常見的焦慮症：

- 持續感到明顯的壓力，擔心及憂慮很多日常生活上的事情

- 主要症狀包括：

- 感到精神緊張，坐立不安，難以放鬆及休息
- 疲憊不堪
- 難以集中注意力、腦袋一片空白
- 經常容易煩躁、激動或不耐煩
- 肌肉緊繃或疼痛
- 難以入睡（無法入睡或難以熟睡）

- 焦慮症還有很多種，當中包括：

- 如經常焦慮症, 驚恐症, 恐懼症, 社交恐懼症



# 經常焦慮症患者的思想行為模式

- **客觀事件:**

女兒在外國讀書，快會回港度假

- **負面主觀思想:**

如果女兒回來後，經常去夜街，我會因為擔心她而一定令我睡得不好。睡得不好一定會容易病，唉！怎麼辦呢？

- **反應:**

情緒：焦慮、緊張、煩躁

身體：失眠、肌肉緊張

行為：由於太擔心，所以對生活的事物都提不起勁去享受

- **結果：**

對日常瑣事都過份擔憂，以致不能集中精神，亦不能享受生活



# 思覺失調 (Psychotic Disorders)

---

# 思覺失調 (Psychotic Disorders)

- 一組症狀或不正常的精神狀態
- 在神智清醒的情況下
- 思維、情緒和感覺會脫離現實
- 出現正性和負性徵狀
- 思想及言語紊亂



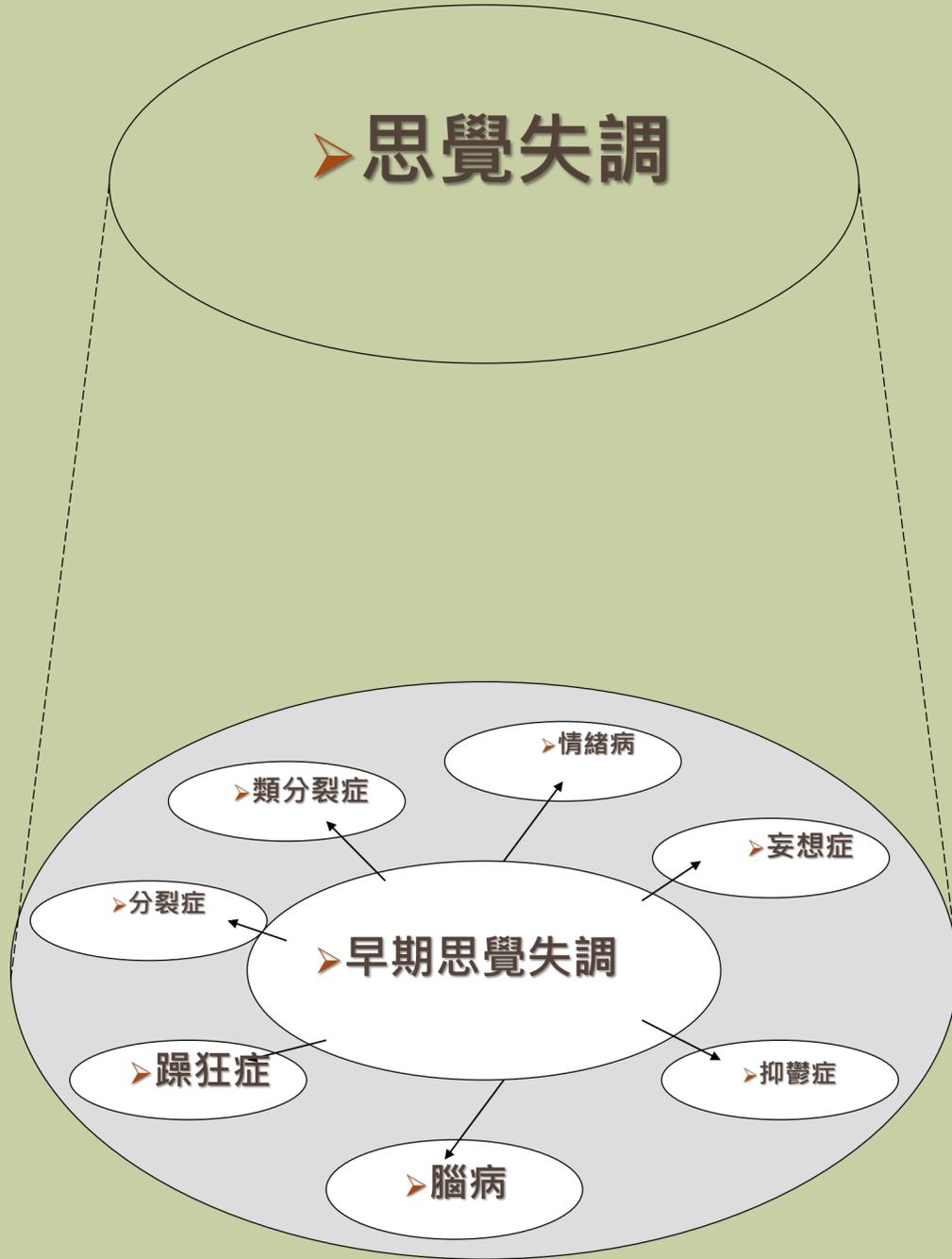
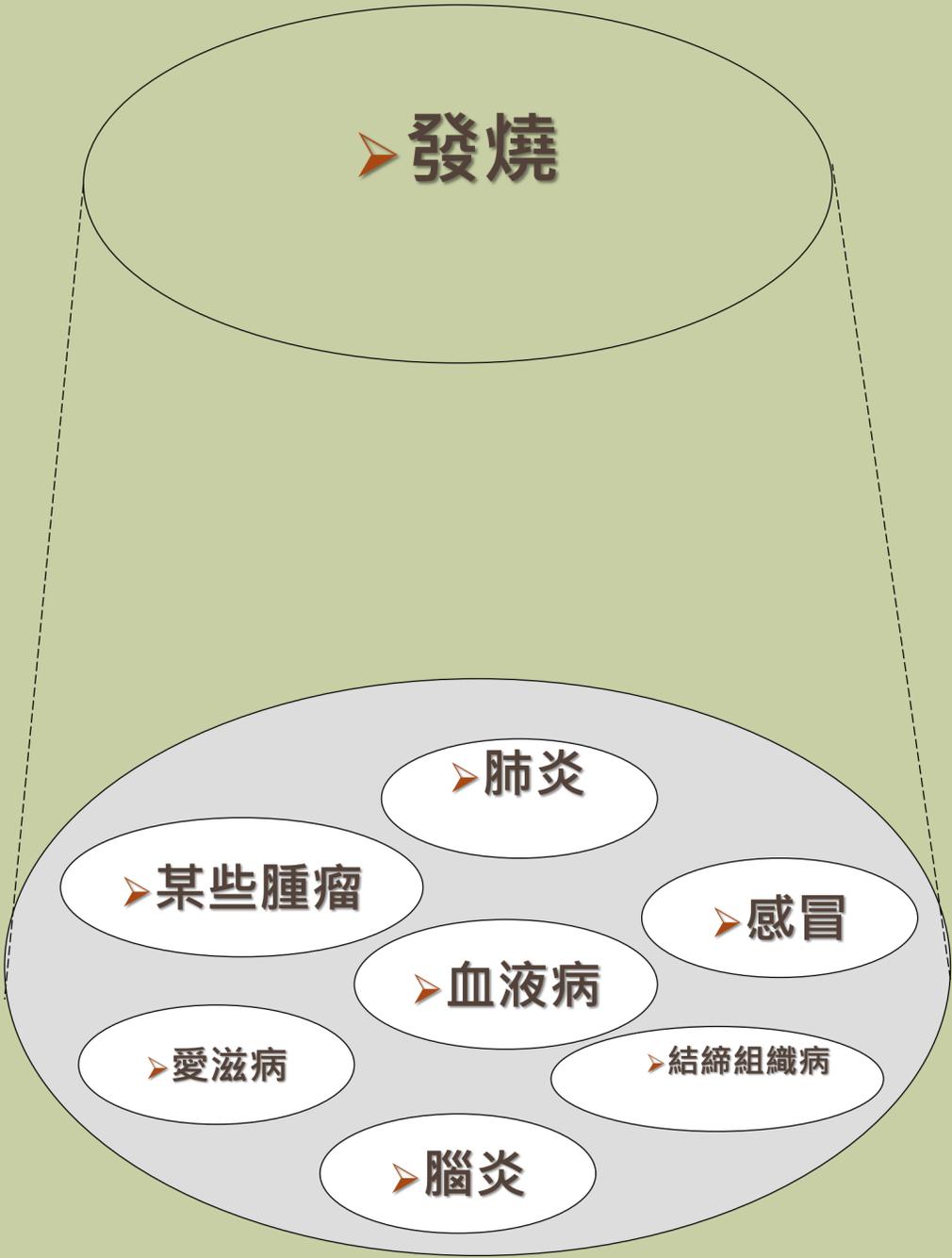
# 思覺失調 (Psychotic Disorders)

於過去一個月，你會否有以下的想法、感受或經驗？

<b>看到、聽到或感覺到一些不存在的事物或聲音</b>	
有	沒有
<b>認為自己被監視、跟蹤、迫害、思想被控制或入侵</b>	
有	沒有
<b>別人覺得你的想法不尋常或古怪</b>	
有	沒有
<b>感到自己能洞悉別人的想法、預知未來</b>	
有	沒有

綜合症候群

疾病



# 思覺失調的主要症狀

## 幻覺Hallucinations

- 感覺Perception

## 妄想Delusions

- 思想Thoughts

# 幻覺 (Hallucination)

- 影響感官：
  - 聽覺 (最常見)
    - 幻聽 (Auditory Hallucinations)
      - 語言性聽幻覺 (Verbal Hallucinations)
    - 幻視 (Visual Hallucinations)
    - 觸覺幻覺 (Tactile Hallucinations)
    - 嗅覺幻覺 (Olfactory Hallucinations)
    - 味覺幻覺 (Gustatory Hallucinations)
  - 視覺
  - 觸覺
  - 嗅覺
  - 味覺

- 我們通過五官去感覺環境中的事物
- 例如視覺、聽覺、觸覺、嗅覺
- 外在環境的資訊經過感官系統收集
- 再傳送到腦部的原始感官區域  
(Primary Sensory Cortex)



# 由上而下的知覺

- 真實世界充斥著噪音和和多餘的資訊

心覺生識

- 由上而下的處理幫助我們過濾由下而上接收到的大量資訊

# 小活動：聽覺幻覺

- 來試試吧!
- 3人一組



# 妄想

- 非真實的信念
  - 深信不疑
  - 超越社會及文化規範
-

# 妄想

## 常見內容

被害妄想 (persecutory)

關係妄想 (reference)

自大妄想 (grandiose)

疑病/虛無妄想  
(hypochondriacal/nihilistic)

鍾情/妒忌妄想 (love/jealousy)

思維異化妄想 (thought alienation)

誤認妄想 (misidentification –  
Capgras, Fregoli)

支配/被動/受控妄想  
(influence/passivity/control)

## 其他內容

身體畸型 (body dysmorphic)

讀心 (mind reading)

貧窮 (poverty)

宗教 (religious)

罪疚 (guilt)

思想中斷、插入、被奪 (thought  
block, insertion, withdrawal)

災難 (catastrophe)

懷孕 (pregnancy)

# 妄想 – 事例 1

- 40歲的中年男士
- 堅信同事在他的食物中落毒
- 他便避免與同事一起吃午飯
- 因辦公室政治關係，他的同事對他不太友善
- 這情況由新老闆上任開始



# 妄想 – 事例 2

- 35歲中年女士
- 相信世界將於2020年12月21日滅亡
- 屆時，太空船只會救走少數人類
- 有一個50人的小組正等著太空船來臨



# 思覺失調的腦科學

---

# 腦

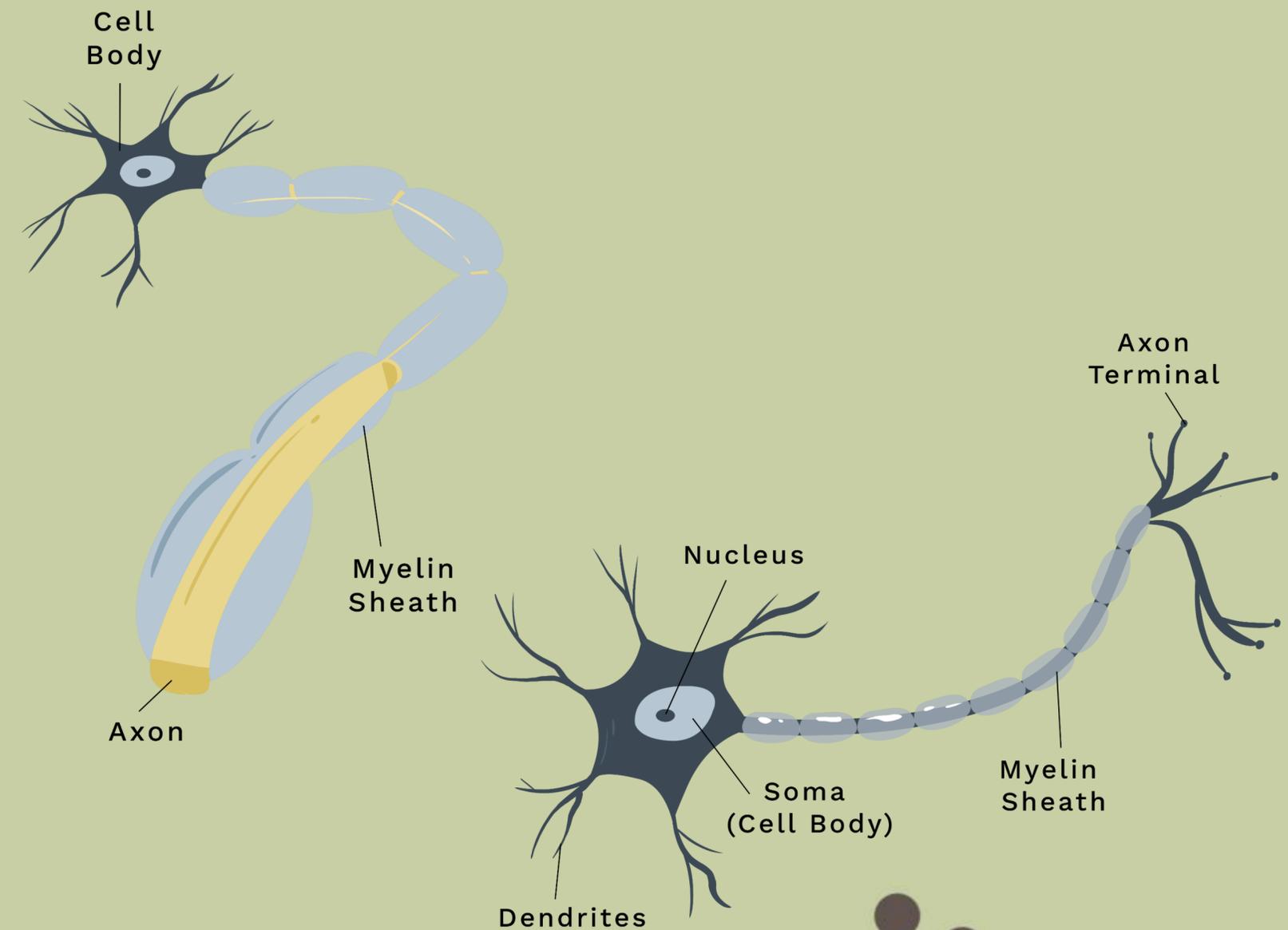
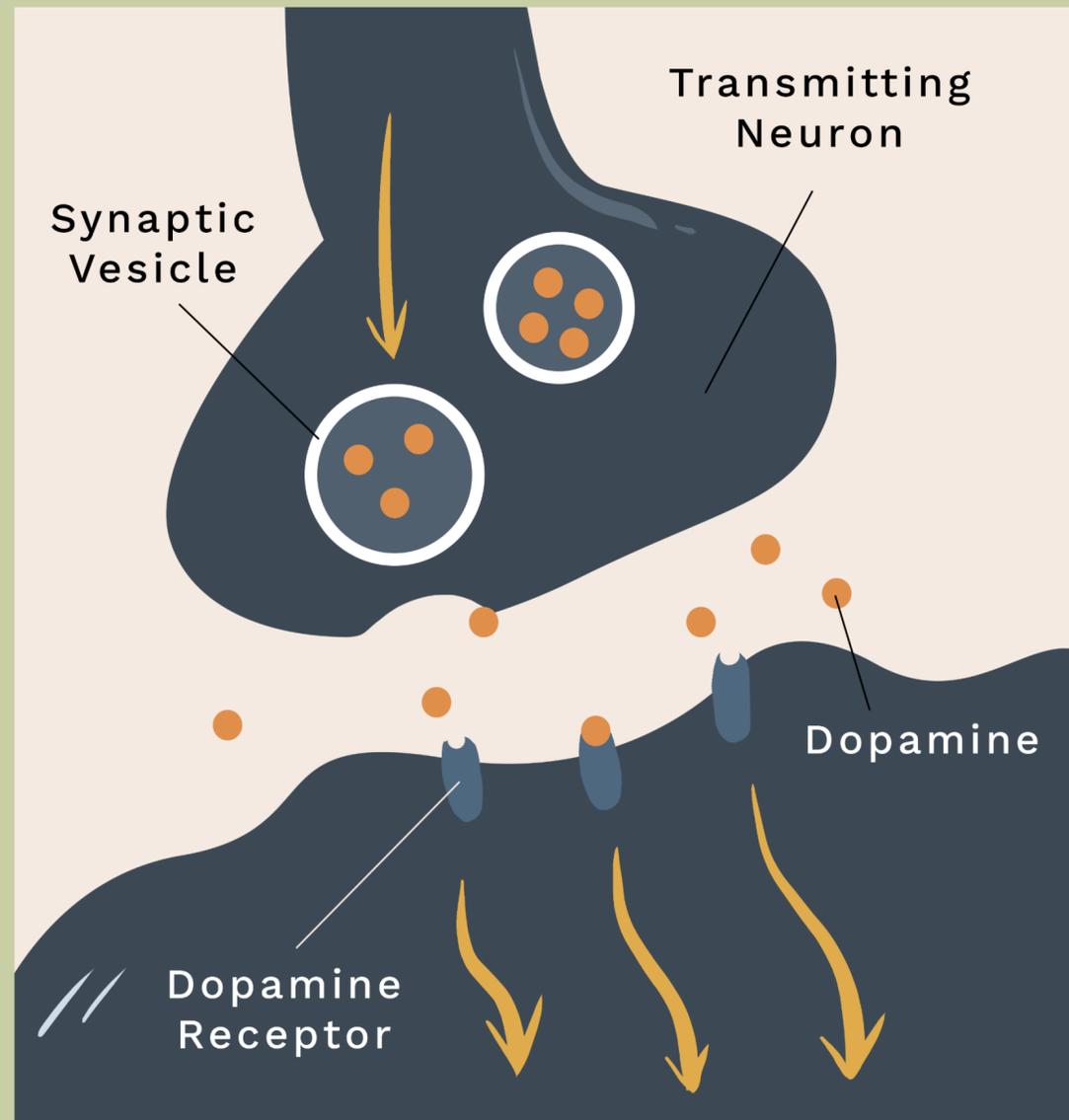
- 是**最複雜**的器官
- 有著一千億 **神經元 (neurons)** (跟銀河星星數量一樣多)
- 只是2%的體重卻用了20%的能量



# 青春期間的腦部發展

- 當資訊進入大腦，信息便會在不同神經元之間傳導
- 當同樣經驗的反覆刺激，神經元彼此之間的連結便會愈強
- (E.g. 我們溫習某課題愈多，就愈能記得清楚)
- 當進入青春期，腦部便會進行突觸修剪，以剪去不常用的神經元
- (E.g. 只是看過一次文章，很難一字不漏地背出來。你現在還記得中一第一次默書時的內容嗎？)
- 可是，若修剪過程出現誤差，便有機會加大患上思覺失調的風險

# 神經元之間的信號傳導 (Signal Transduction in Neurons)



# 思覺失調的心因素

---

# 歸因偏差 Attribution Bias

- 1.想像一件壞事發生在你身上(例如：屢次見工失敗)
- 2.想出一個最主要的原因
- 3.這個原因是你本身的問題，還是他人/外界的問題？

完全是他人/  
外界的問題

1 2 3 4 5 6 7

完全是自  
身的问题

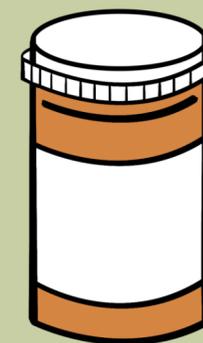
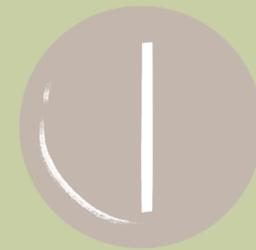
Peterson et al. *Cogn Theory Res* (1982)

# 精神疾病的治療

---

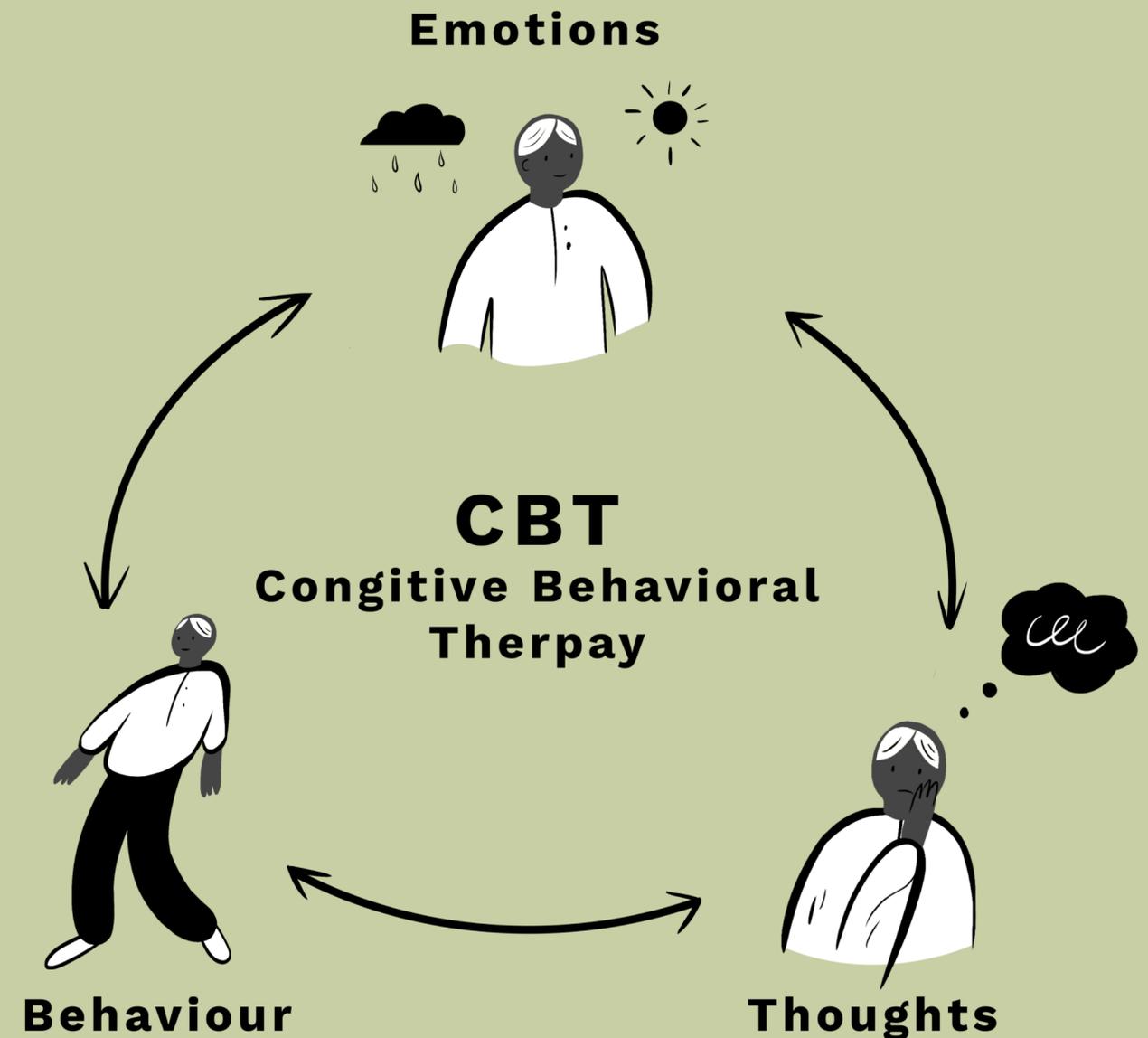
# 藥物治療

- 以維持多神經傳遞物於適當水平
  - 多巴胺
  - 血清素
- 用於治療及防止復發的療程
- 有效減少思覺失調徵狀、焦慮症徵狀、抑鬱症徵狀
- 若在早期接受治療，只需較少劑量的藥物便可帶來更好的康復



# 認知行為治療 (CBT)

- 心理社交干涉療法
- 基於證據治療原則的方法
- 聚焦于開發個人的應對機制
- 在面對解決當前問題和改變認知
- 現在用於多種精神健康問題



**FITMIND** IS  
*Attitude*



# 運動治療

- 腦部結構是彈性的
- 帶氧運動，瑜伽和靜觀

可強化我們的腦部

➔ FitMind

# 社會心理發展

- 教育
- 壓力管理和好好生活
- 輔導與心理治療
- 重返學校及工作的支援
- 社交及朋輩網絡

