



Authors:

Jehannine Austin & Catriona Hippman

Designed by:

Claudia Li

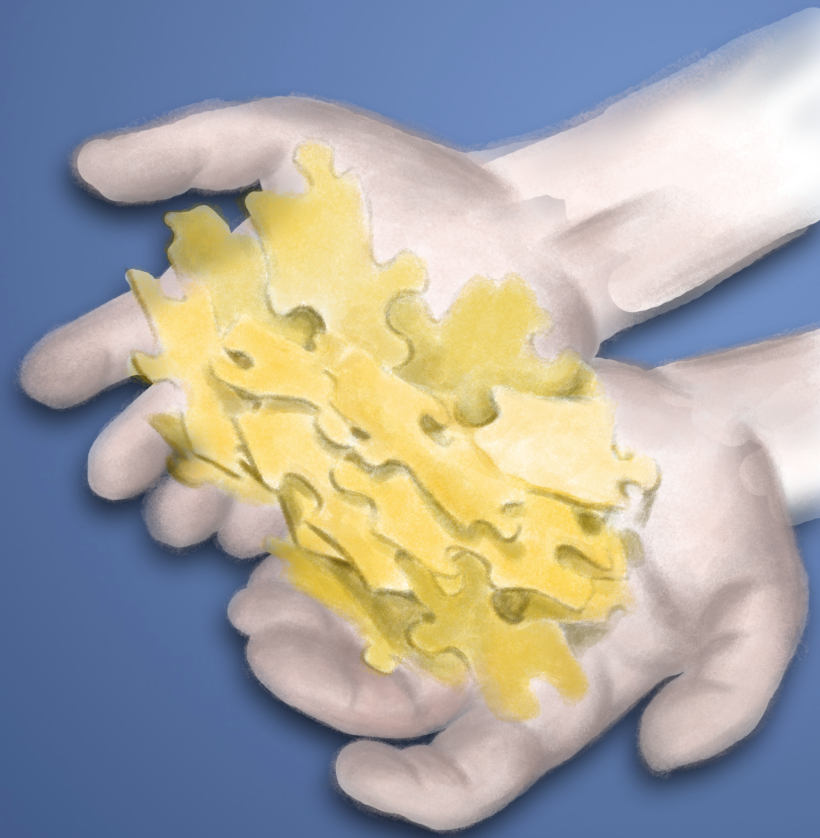
Contact: [Jehannine.Austin@ubc.ca](mailto:Jehannine.Austin@ubc.ca)

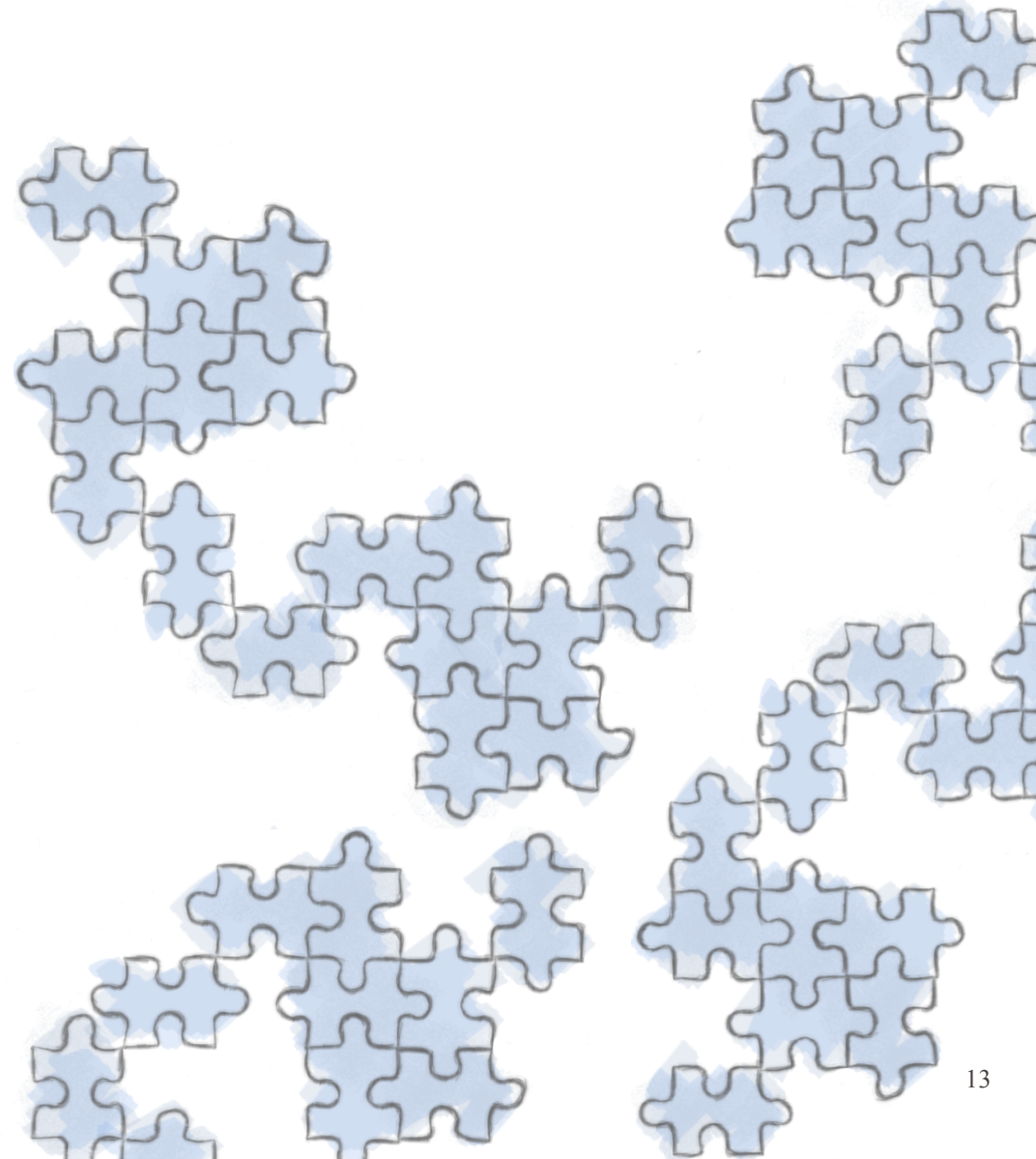
# 精神病

背后成因和康复方法

这一切如何互为关联呢？

---





## 辅助资源

## 这本小册子是写给谁的？

以下是各地区的辅助资源，以便帮助精神病患者和家人。

### 加拿大

The Canadian Mental Health Association  
[www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

The Mood Disorders Society of Canada  
[www.mooddisorderscanada.ca](http://www.mooddisorderscanada.ca)  
Tel: 519 824 5565

The Schizophrenia Society of Canada  
[www.schizophrenia.ca](http://www.schizophrenia.ca)  
Tel: 1800 263 5545

The Canadian OCD Network  
<http://canadianocdnetwork.com>

以下网页提供关于各种精神病药物对孕妇影响的资料：

[www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)

以下网页提供关于各种精神病，上瘾，怀孕和精神病，精神病的病征和前兆，和帮助家人的建议。多份的资料已经被翻译成多种语言。

[heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)

这本小册子是为希望了解以下精神病的读者而设：

精神分裂症  
情感性分裂症 (分裂情感性障碍)  
躁鬱症 (双相情感障碍)  
强迫症

这本小册子所描述的“精神病”只是指以上的四种病症，这本小册子的内容也适用于其它的精神问题，例如抑郁症或焦虑症。

若要想了解其他精神问题的详细资料，请查询网页：[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) 或 [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)。

注意：这本小册子是用于辅佐遗传咨询，但不可以代替遗传咨询的过程。若要更多了解遗传咨询，请参看第13页。

## 精神病是什么原因造成的？

“精神病”所描述一些的症状包括精神分裂症，强迫症，和分裂情感性障碍。你可能听说过很多不同关于精神病成因的理论。你也可能听过其他人讨论究竟精神病是“天生还是后天栽培”？你自己也可能问过这个问题。

最近，科学家开始对精神病的成因有进一步的了解。这本小册子是为精神病患者和家人所设。我们希望这本小册子可以帮助你更了解精神病的成因。

# 家族性精神病：先天或后天？

# 什么是要记住的重点？

精神病可以在家族里“遗传”。有亲人患有精神病的人会比其他没有这样家族史的人有更高的机会患精神病。这样情况的原因有很多。可能是因为精神病是遗传的。也可能是因为家族成员多有相同的经历，以致他们都更容易患精神病。

科学家们正努力研究究竟精神病是因遗传因素所产生，还是因为人生经历所产生。也就是说，他们正在研究究竟精神病的起因是先天还是后天？

科学家发现精神病通常不是单一因为遗传或单一因为人生经历而产生的。通常情况下，先天因素和后天因素共同造成精神病。

一个人可以遗传家族里容易患精神病的特性，但通常不会单纯因为遗传因素而患精神病

1. 精神病是由先天和后天因素共同产生的。通常，遗传因素和环境因素共同引起精神病。
2. 一个人可以遗传家族里容易患精神病的特性，但通常不会单纯因为遗传因素而患精神病。
3. 我们都有一些精神病的遗传因素。有一些人有比较大量的遗传因素，有些人只有少量。大部分人都有中等数量这样的遗传因素。
4. 有大量精神病遗传因素的人比只有少量因素的人更容易患精神病。但是有大量遗传因素的人也可能不患精神病。
5. 精神病的遗传因素可以引致脑里的化学物质变得不平衡
6. 曾经有过精神病史的人可以康复。我们可以除去我们罐子里的一些环境因素，也可以尝试保障我们未来的精神健康。第7页有一些实际的建议。
7. 防护措施对从来没有患过精神病的人也有帮助！防护措施可以减低初次患精神病的机会。
8. 如果一个人有亲戚患精神病，他有更大的机会患精神病。第9页所列出的机率只作为参考。如果你想要更多的资料，或你对这些机率有忧虑，你可以和遗传咨询专员倾谈。第13页有联络遗传咨询专员的方法。
9. 单靠基因测试不可以告诉我们谁会或不会患精神病，因为环境因素也很重要。
10. 如果你担心某人患有精神病的病症，请马上求助。第12页列出的求助方法可能对你有帮助。

# 基因测试可以预料到精神病的发生吗？

# “精神病罐子”

大多数遗传因素只对一个人患精神病的机会会有小的影响。我们不知道不同的遗传因素如何组合来影响一个人患精神病的机会。

在我们可以更了解遗传因素和环境因素怎样互为影响之前，基因测试对预料谁会或不会患精神病没有太大帮助。也不会改变医生治疗的方法。

如果想了解关于精神病的最新研究，请参看第6页列的网页。

环境因素对精神病的形成也很重要。所以基因测试永远没有办法完全预计谁会或谁不会患精神病。

以下这幅图画显示一个“精神病罐子”。我们每人都有一个精神病罐子。我们可以用这个罐子作个比喻，来理解遗传因素和人生经历怎样共同引致精神病。我们把代相传的因素叫“遗传因素”。我们把人生经历叫“环境因素”。

这个精神病的罐子可以充满遗传因素和环境因素。当这个罐子满了，一个人就会有精神病的征兆。当罐子还不满时，这个人就还没有精神病的征兆。但越接近满的罐子，就越容易患精神病。



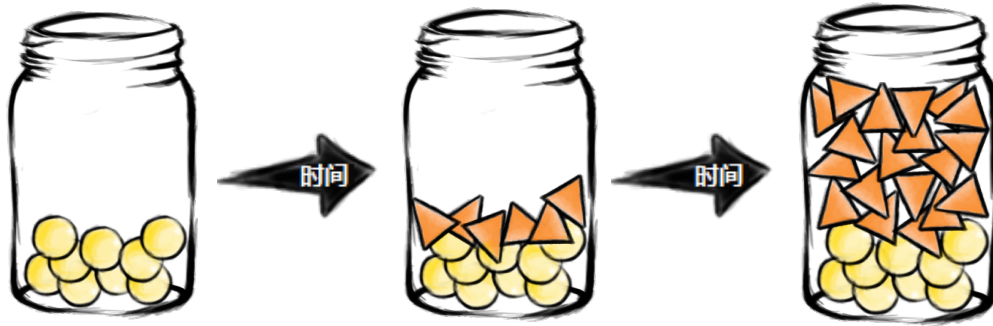
我们对环境的变化，例如对压力的敏感程度都不一样。对环境变化很敏感的人，可能遇到压力\*后，会更容易患精神病。我们敏感程度的不同可能是因为我们有不同的遗传因素在罐子里

\*当我们用“压力”一词时，我们是很笼统地用这个词。正面和反面的经历都可能造成压力。身体的经历，例如头部撞伤也可能造成压力。

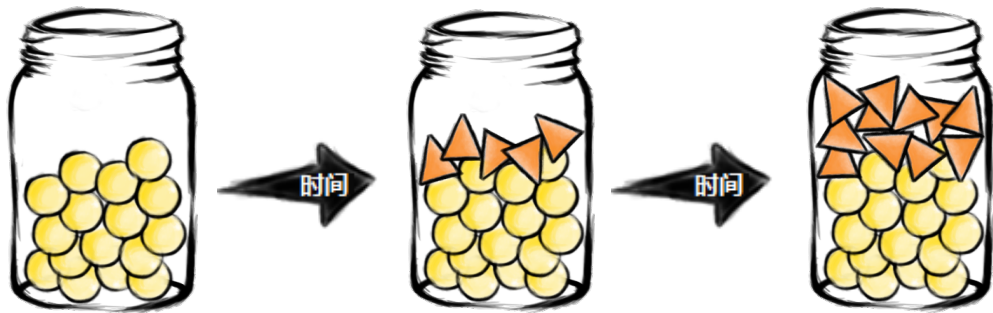
# 某人患精神病的机会有多大？

我们都有形成精神病的遗传因素。有些人只有很少量，有些人却有大量，但大部分人都有中等的数量。不是所有患有精神病的人都有大量的遗传因素。有些人患精神病的人有少量的遗传因素，但有大量的环境因素。

如以下图画所显示，少量的遗传因素，配合大量的环境因素可以引致精神病：



如以下图画所显示，大量的遗传因素，配合少量的环境因素可以引致精神病：



有大量遗传因素的人比只有少量的人更容易患精神病。换一个方法说，一个有大量遗传因素的人对压力的影响更为敏感。但是，一个人可以有大量遗传因素但不得精神病。

每个人患精神病的机会都不同，因为每一个家庭都不同。比如，有两个亲戚患有精神病的人会比只有一个亲戚患有精神病的人更容易得精神病。

精神病通常在莫人十几岁到二十几岁的时候发病。患精神病的机会过了通常的高峰年龄后，患精神病的机会会减少。过了50岁后患精神分裂症或分裂情感性障碍的机会将大大减少。

## 我担心我或我的亲戚会患精神病,我该怎么办？

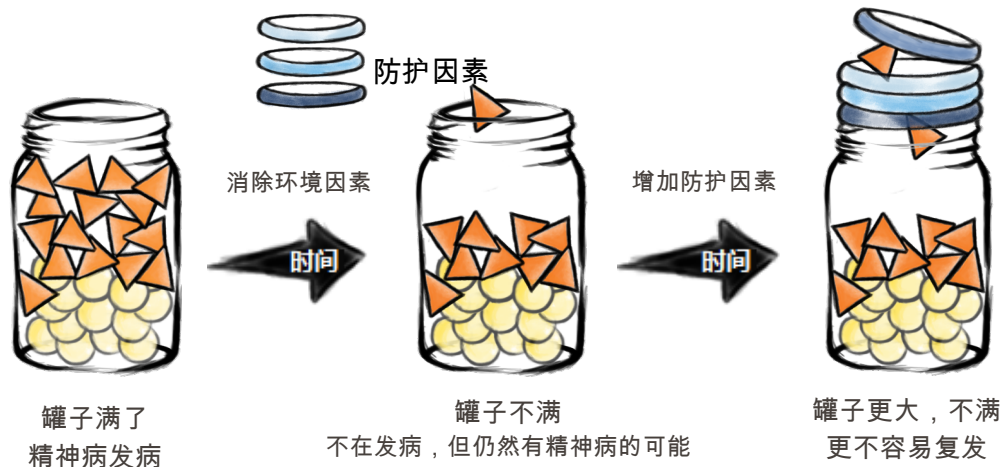
你可以尝试在家里多讨论关于精神病的问题。虽然这可能很难，但你可以讲及患有精神病的家人近况。或者你可以和他一起参与一个家庭的互助小组。如果你的亲人有疑问或忧虑，他们可以有机会在小组中诉说。

请记住，你有方法可以保护自己不患精神病。详情可以参考这本册子第7页。你可以和家人讨论这些资料。

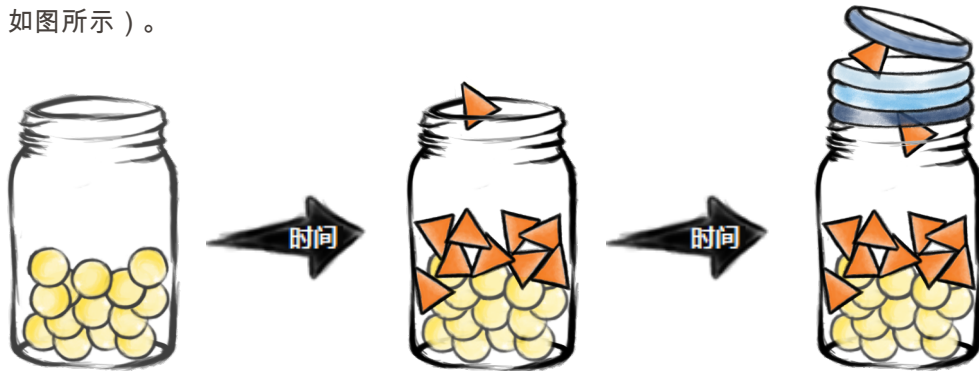
如果你担心有人可能患有精神病，请尽快寻求帮助。本册子第12页列的网页和电话会有帮助。

# 什么环境因素会令人更容易患精神病?

已经患有精神病的人可以使用一些防护措施来减少复发的机会。防护措施可以增加罐子的大小，以致罐子不容易被填满。罐子被填满后，病人才会复发，所以防护措施可以减少复发的机会。以下图画展示了精神病康复的过程：



还没有患精神病的人也可以用防护措施来减少第一次发病的机会。正如防护措施可以避免精神病复发，这些措施也可以避免首次发病，因为防护措施可以增加罐子的大小（如图所示）。



防护措施对从未患过精神病的人也很有好处。本册子第7页所列的防护措施可以降低第一次患精神病的机会。但是，我们不建议在患病前吃精神病药物。

有一些环境因素会令人更容易患精神病。环境因素也可以被理解为一些“人生的经历”。我们虽然不知道所有引致精神病的环境因素，但以下所列举的是我们所知道。

以下所列的头三项（黑体字）可以让人更容易患精神分裂症或情感性分裂症。

最后四项（斜体字）可以让人更容易患精神分裂症。

- 在冬天出生
- 人生中有过压力很大的经验
- 服用某些非法药物（例如大麻或冰毒）
- 在经过困难怀孕或生产过程后出生
- 在大城市里长大
- 移民过
- 童年时受过头部创伤

这些经历的大部分只会稍微增加患精神病的机会。比如，一个普通的人患精神分裂症的机会大概是1%。但如果一个人出生时母亲的分娩境况困难，他患精神病，例如精神分裂症的机会就大一倍。这个人患精神分裂症的机会就变成2%，而不是1%。

# 遗传因素怎么影响身体健康？

你可能听说过精神病是因为脑里的化学物质不平衡而引起。你可能想知道脑里的化学物质是怎么会变得不平衡呢？能使人更容易患精神病的遗传因素可能影响身体制造这些脑化学物质的过程。所以遗传因素可以引致脑里化学物质变得不平衡。

你也可能听说过患有精神病的人有和平常人不同的脑电图。能使人更容易患精神病的遗传因素也可以影响脑部发育的过程。所以遗传因素影响脑电图的变化。

# 有精神病的人是不是都有一样的遗传和环境因？

不是。遗传和环境的因素中都有不同的种类。每一个有精神病的人都只有一小部分的因素。不同组合的遗传和环境因素都可以引致精神病。所以这是为什么两个有同样精神病诊断的人可以有不同的症状。

我们还不知道遗传和环境因素的组合怎样引致某人得精神病。如果你想了解更多有关这方面的最新研究，你可以登入以下网页：[www.bbrfoundation.org](http://www.bbrfoundation.org) 和 [www.schizophreniaforum.org](http://www.schizophreniaforum.org)。

# 某人怎样可以预防精神病或怎样让精神病快康复？

## 精神病的康复

我们不能改变我们自己的遗传因素，但我们可以改变我们自己接触某部分的环境的一部分。某人可以从罐子里拿走一些环境因素，办法包括：

- 减少压力（例如工作压力）
- 避免服用某些药物，例如大麻和冰毒



罐子满了  
精神病发作



罐子不满  
不在发病，但仍然有精神病的可能

根据医生指引吃药可以帮助拿走罐子里的环境因素，从而帮助康复的过程。

## 保障精神健康

我们已经谈过使人更容易患精神病的因素。但也有一些防护措施能使我们减低精神病发病的机会。这些防护措施包括：

- 减少压力
- 足够睡眠或休息
- 正常的进餐和健康平衡的饮食
- 多运动
- 有信任的人作为你的后盾
- 根据医生吩咐用药

不同人有不同的防护措施。对某些人来说，洗热水澡，沉思，与宠物共处，或画画都是防护措施。你可能考虑对你来说有用的方法。记住，很难每天都使用所有的防护措施。尽力就好了。