

精神健康（一）：精神困扰的症状与影响—朱如月老师

精神健康体验馆

你认识受到精神困扰的人吗？没有病的人，往往难以体会病者所受的折磨，身体受到多大的摧残。我所在的地方，有一间专门医治精神疾患的医院在2019年会开设一个“精神健康体验馆”，让人可以短暂地被精神疾患折腾一下，感受那种苦况。

顾名思义，精神健康体验馆不单让人了解何谓精神疾患，更让人亲身体会一下病人所经历的。馆内应用了不少新科技，让参观者以大脑感受这个病。馆内利用虚拟实景制造幻听和幻觉，例如当参观者在无人状态时，会听到一把声音指示他去做一些事，这把声音可以十分缠绕，或者会恐吓人如果不跟从指示的话会有恶果，烦厌到使人不得不行动，活生生地展现了精神分裂症病人其中一种常见的症状。另外，馆内也营造一些场景，例如你身处一个极度喧闹的环境中，你会感受到生理和心理的反应，例如紧张、心跳加快、手抖动等，接着也会立刻指导你一些好像深呼吸的减压方法，使症状迅速减轻。

场内也会有一个区域叫“漫游大脑”，以一个立体的大脑图去展示脑部的不同功能—哪部份出现问题，就会出现哪种精神疾患的病征，并可以用哪种药物去医治。这是想告诉我们精神病是一种疾病，与其他疾病无异，人人都有机会患上，也可以通过不同的治疗而康复。

“精神健康”这个系列，就是希望大家对精神疾患有初步的认识，以致无论我们自己或是身边认识的人患病了，我们都可以勇敢面对。这次先讲精神困扰的症状与影响，下次是关于压力影响的精神困扰的预防，然后也会论及精神疾患的治疗，以及如何劝导病者接受治疗。

一、精神困扰的症状

以下分开3种不同的程度罗列精神困扰的症状，可以帮助自己或身边人做初步识别，提高警觉。

A. 较常见和轻微的精神困扰症状

1. 精神或思想不集中
2. 容易疲倦
3. 脾气暴躁
4. 对健康过度紧张或关注
5. 情绪低落
6. 经常忧虑或担心
7. 失眠
8. 胃口或性欲下降
9. 强迫思想或行为
10. 丧失现实感或脱离自我感

有一点很重要，就是所有人都有可能出现轻微的精神困扰症状。如果只是短期出现，问题不会太大；但如果症状持续两三个月没有改善，甚至有增无减，就必须寻求帮助和医治。

B. 较轻微至中等程度的精神困扰

1. 抑郁症
2. 广泛性焦虑症
3. 不同类型的神经官能症，如恐惧症、惊恐症、强迫症等

C. 严重的精神困扰/精神病

1. 严重抑郁症
2. 躁狂抑郁症/双极型情感病（在躁狂症与抑郁症两个极端之间往返）
3. 精神分裂症
4. 妄想症

二、连带引发的后果

精神困扰的可怕性，在于它可能引发许多不良的后果或者影响。

1. 增加**身体疾病及死亡**的机会。
2. 增加**自杀**的风险。
3. **对家庭的影响**—除了在婚姻，财政，家庭生活，社交生活，子女的成长、教育、情绪、行为等方面可能出现的问题，更会形成恶性循环。
4. **对工作或工作单位的影响**—工作表现下降、病假增加、同事关系恶劣、更易发生意外、流失率高等。

“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你；我必用我公义的右手扶持你。”（赛41：10）

文章参考：

苏刘君玉。《我心病了》。香港：学生福音团契，2000。

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

Lai, Samuel T. K. “Lectures on Church and Psychopathology.” Transcript. Hong Kong: Baptist Theological Seminary.

<<https://www.am730.com.hk/column/%E6%96%B0%E8%81%9E/%E9%AB%94%E9%A9%97%E4%B8%80%E4%B8%8B%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%97%85-132547>>.

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。