

病友丛书

主编 王桂照

精神疾病
怎么办

张聪沛 主编

黑龙江科学技术出版社

病友丛书

主编 王桂照

得了精神疾病怎么办

张聪沛 主编

黑龙江科学技术出版社

(黑)新登字第2号

责任编辑:李欣育

封面设计:刘连生

版式设计:李洪

得了精神疾病怎么办

张聪沛 主编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街41号)

阿城市印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 印张6.875 140千字

1995年5月第1版 • 1995年5月第1次印刷

印数:1—10000册 定价:5.90元

ISBN 7—5388—2470—7/R • 333

《病友丛书》编委会名单

主 编 王桂照

副主编 孙宝田 金玉善

编 委（以姓氏笔画为序）

王桂照 孙宝田 张聪沛 陈士谟

金玉善 黄永麟 崔 浩 崔 蔚

韩向阳 程丽华

前 言

由于受当前人们生活节奏加快、竞争加剧、价值观念的转变及人际关系复杂变化等因素的影响，人群中的精神卫生问题明显增多，精神疾病亦呈日益上升的趋势。然而，人们对精神疾病的了解甚少，对疾病的治疗和护理往往显得束手无策，不但走了许多弯路，而且还贻误治疗时机，妨碍了疾病的康复。为此，我们编写了《得了精神疾病怎么办》一书。

本书从实用角度出发，用通俗的语言，系统讲解了精神疾病的产生原因、分类、临床表现、治疗、护理和预防等方面的知识，笔者还根据多年的临床实践，对人们所关心的精神疾病的判定、家庭治疗、家庭护理、预防复发、自我调解及精神卫生保健等方面的问题进行了解答。广大医护人员可以运用本书愉快地同患者及家属进行交流，患者及家属也可以在此书的指导下进行简单的家庭治疗和护理。

本书邀请精神科的治疗和护理专家高宏、张延承、陈华昌、高毅、孙秀云等参与有关章节的编写，使本书具有科学性强，指导性强，实用性强，可读性强的特点。在本书的编写过程中得到了有关专科医院和医护人员的大力支持和协助，在此表示深深谢意。

愿本书能成为广大读者的挚友，帮助您解除苦恼和忧愁！

张聪沛

1994年4月

目 录

一、精神疾病的由来与判定	(1)
(一) 什么是精神	(1)
(二) 何谓精神病	(1)
(三) 引起精神病的原因	(2)
(四) 如何确定自己或周围的人患了精神病	(13)
(五) 医生如何诊断精神病	(18)
二、常见的精神疾病的种类与表现	(22)
(一) 脑器质性与躯体疾病所致的精神障碍	(22)
(二) 精神分裂症	(24)
(三) 情感性精神障碍	(25)
(四) 反应性精神病	(27)
(五) 偏执性精神病	(29)
(六) 神经症	(30)
(七) 人格障碍与性心理障碍	(33)
(八) 精神发育迟滞	(39)
三、人群中常见的精神障碍	(40)
(一) 患病率最高的神经官能症	(40)
(二) 强烈的精神创伤导致的精神病——反应性 精神病	(60)
(三) “不合群”、“怪人”与人格障碍	(68)
四、特殊人群与精神疾病	(74)

(一) 更年期中出现的精神病·····	(74)
(二) 老年人为什么也患精神病·····	(76)
(三) 呆傻与精神发育迟滞·····	(81)
(四) 怎样认识儿童精神病·····	(87)
五、常见的精神疾病和精神问题·····	(100)
(一) 精神分裂症为何称之“重性精神病”··	(100)
(二) 情感“燥”、“郁”与躁狂抑郁性精神病·····	(126)
(三) 脑的病变、脑外伤等引起的精神病·····	(136)
(四) 长期过量饮酒与酒中毒性精神病·····	(145)
(五) 气功与精神病·····	(159)
(六) 与文化背景相关的精神问题·····	(171)
六、祖国医学与精神疾病防治·····	(178)
(一) 祖国医学对精神疾病的辩证论治·····	(179)
(二) 中西医结合治疗精神疾病·····	(189)
(三) 单靠中医治疗精神疾病是否可行·····	(192)
七、精神卫生与精神病的预防·····	(194)
(一) 精神卫生与心理健康·····	(194)
(二) 加强精神卫生教育促进人人精神健康··	(197)
(三) 要重视日常生活中的精神卫生问题·····	(202)
(四) 精神疾病的三级预防·····	(206)
(五) 精神病院并不可怕·····	(208)
(六) 社会和家庭要正确对待精神病人·····	(210)

一、精神疾病的由来与判定

（一）什么是精神

人类在漫长演化过程中，人脑的形成大约经历了10亿年。估计在100万年前，人脑这个复杂的中枢神经高级部位已演化形成。人脑是由近千亿个高度分化了的细胞所组成，它的功能是多种多样的。人体的各种活动，如外在的跑、跳，走、行等，内在的感觉，接受信息，贮存信息，组成经验，成为思维意识的基础，都是由大脑的支配、调节及大脑本身而完成的。精神活动就是大脑的功能。人的精神就是外在客观世界在大脑中的反映。把刚刚出生的婴儿大脑看作是一盘空白的录象带，在其后天的社会实践中不断充填内容，又不断地再现，使之对外部世界有一明确的认识。又可以做出相应的反映。因此，人的认识、思维、情感和意志等精神活动，不能脱离其物质基础一大脑而存在。也不能脱离社会的实践而发展。脑是思维的器官，也是一切精神活动的器官。

（二）何谓精神病

人们往往称一些人为“有病”或“不正常”，通常是指这些人的表现与常人不同，或者从穿戴，打扮，言谈举止与其原有的状态判若两人。或者所说的话、所做的事让人无法理解，这些人有的让我们马上就感觉到是精神病，有的只

是让人感到有些怪。从医学的角度讲，精神病是指在内外各种致病因素的影响下，大脑功能活动发生紊乱，导致认识、情感、行为和意志等精神活动不同程度障碍的疾病。也有一些学者认为，一个人的思维方式、行为模式、情感意志脱离其所在的生活环境，或与之格格不入，即为精神病。这一观点虽然有些片面，但也有一定道理。例如，一个人穿着草鞋，手里拿着校标，身上穿着用兽皮或树皮扎制的衣服，走在都市的马路上，人们的第一印象就会认为是精神病。但在土著人生活的部落中，这样的人就不会被认为是不正常的。而真正判断一个人是否正常，不但要看他的外在表现，而且要看他的内在思维过程、情感反应及意志等多方面的因素。

（三）引起精神病的原因

细菌引起人体的感染，着凉可以引起感冒，吸烟能促发气管炎。这些常识是众所周知的。而精神病是由什么原因造成的呢？可以说这一问题是一个全球性的大难题。世界卫生组织把精神病的病因研究与肿瘤的病因研究放在同等重要的地位。经过各国专家的多年研究及临床实践证实，精神病的病因与许多因素有关，主要包括遗传因素，脑的病变，年龄和性别，心理社会等因素，而这些因素往往是交织在一起，导致疾病的发生与发展。

1. 遗传因素

许多精神病人在他们的父母、亲属中均发现有精神病。到底精神病能否遗传？可以肯定地回答，精神病是可以遗传的。这也是精神病的病因之一。以精神分裂症的遗传为例，很多学者从家谱分析，双胞胎研究，以及寄养子女调查等方

面做了大量的工作。

近50年来，有关精神分裂症患者的系统家谱调查，说明遗传因素在精神分裂症的发生中起着重要的作用。上海精神病防治院对54 576名患者调查中发现，患者家属中精神病的患病率，比当地一般人口中的患病率高6.2倍。近亲中以与患者血缘关系最近的直系亲属患病率最高，见下表。

调查91名精神分裂症患者与健康人婚配后所生子女的发病情况：共生子220名，其中精神分裂症患者77名，患病率高达350%；生女195名，精神分裂症患者41名，患病率210%。

精神分裂症家属远、近亲的患病率表

亲 缘 关 系	父 母	同 胞	父 母 的 同 胞	外 祖 父 母	祖 父 母	第一代堂 兄、姊妹
患 病 率	33.2. %	30. 10%	13.54%	12.66%	12.66%	6.64%

国外也作了类似的调查研究，调查44个父母一方为精神分裂症的家庭，其子女的发病率为28.7%；调查30对父母双方均为精神分裂症的家庭，其子女的发病率为28.7%。

国外还对双胞胎进行了调查，发现单卵孪生子如果一个患了精神分裂症，另一个患病率为39%；双卵孪生子为7.2%。这些资料都说明精神分裂症的病因与遗传有关。

为了排除精神病不是遗传因素，而是由于精神病家庭环境的影响。有人把精神病家庭的孩子自出生后就寄养到正常的家庭中，成年后逐个进行检查，发现这些人中精神病的比例远远高出健康父母的子女精神病的比例。这项研究证明了精神病父母所生的子女，在其出生后他们就极易携带精神病的基因。无论生活在何种环境中，后天的生活平静与否，发

病的可能性都很大。所以在我国的婚姻法中规定：精神病人，呆傻者不能结婚生育子女。在住院的约40%的精神病人家庭及亲属中，可以找到另一个或多个精神病人。这就可以肯定地说，精神病可以遗传。有相当比例的精神病病人是由遗传来的。

精神发育迟滞的呆傻家族，往往会有几个呆傻患者。有的甚至几代人都是呆傻病人。其中有近亲结婚的因素，但大多数都是由遗传原因所致。这一点已经被证实。

2. 脑的病变

由于脑是一切精神活动的基础，那么精神病一定就会有脑的病变。就目前的研究和科技发展水平上看，对脑的大多数功能尚不能揭示，也就不能确定大多数精神病人脑是怎样改变的。将精神分裂症人的脑进行解剖研究发现，与正常人的脑几乎没有什么区别。人的认识活动、思维活动、情感意志、记忆智能都是由脑来完成的。同样，精神病人的上述活动出现障碍也就必然有脑的改变。揭示人脑的改变有待科学技术的进一步发展。

现今所能掌握的疾病与脑的病变关系，无外乎就是一些造成脑损伤而直接引发的一些精神病症状群。比如脑的肿瘤伴发的精神障碍，脑内感染引起的精神症状，脑外伤导致的精神改变。大脑局部病变如额叶和颞叶引起的精神行为异常，患者表现淡漠无情，缺乏主动，对周围环境不感兴趣，不修边幅，缺乏判断。颞叶癫痫所表现的症状如恐惧、欣快、梦样状态、自动症、嗅幻觉、味幻觉、听幻觉、精神性幻觉、以及颞叶病变患者的易冲动、喜怒无常等精神病表现。

到目前为止，对精神分裂症，躁狂抑郁症，精神症状表

现在大脑结构上或者生化上，确切的变化尚无法确定。对同时与心理社会因素等关系较密切的神经官能症、儿童多动综合症等精神疾病的脑改变，就更不得而知了。精神与大脑是不可分割的。揭示精神活动本质的奥秘至今仍是生物科学的重要课题。

3. 年龄和性别

在人的一生中，由于年龄和性别不同，机体的发育、生理和心理功能也有明显的差异，这与某些精神病的发生有一定的关系。例如，常见的精神分裂症和躁狂抑郁症，初次发病绝大部分病人在青春期中。其中除了年龄因素外，还有个性形成，社会及家庭等方面的影响。更年期发生的精神病，大多与内分泌及生殖功能活动的减退，以及整个机体生理功能的开始逐渐衰退有关。当然也有心理方面的因素。人过60岁以后，主要是大脑高级部位的退行性变引起的精神障碍。随着社会的进展，寿命延长了，老年人患精神病的比例可能有所增高。

在儿童期，精神病较为少见。但由于精神发育尚不成熟，易受环境影响，所以儿童神经功能失调、行为问题及性格障碍较常见。

性别方面，总的说来无明显区别。但下列疾病有所不同，例如酒精中毒性精神病及动脉硬化性精神障碍以男性多见。更年期精神病及癔病多见于女性。在女性可以出现其特有的精神障碍，如月经、妊娠及分娩前后的精神异常。在住院的精神病人中男女比例基本相等。

4. 心理社会因素

人的心理状态都有一定的稳定性。虽然每个人的心理特

征都有各自的差异，在各种外部不良因素的影响下反应不一，有的人无动于衷，有的稍有反应，有的失去平衡。但是如果在突然强大的刺激下，或者持续长久的刺激中，人们都会或多或少地产生一些精神症状。例如焦虑、紧张、烦躁、失眠，甚至导致精神病的发生。这些反应的轻重，取决于刺激的强度、持续的时间及个体的心理素质。人们常常说某人因为受了刺激得了精神病。还有一些人认为心理刺激就是精神病的唯一病因，这样的说法虽然不够准确，但也反映了心理因素在精神病的病因中起了重要的作用。

人的生活、工作离不开社会群体，小到家庭，大到集团化的工厂企业，在这些群体中，存在着各种复杂的关系，随着社会的发展，人际关系相对复杂化了。如果相处的融洽，对人能够起到支持和激励作用，如果相处的不好，这种关系就会出现紧张，给人带来压力，从而引起心理危机。另外，还可在升迁、晋级、待遇、工作成绩等多方面出现问题。近几年来，都市化中的家庭结构出现了巨大的变化，大家庭逐渐解体，取而代之的是一对夫妇一个孩的核心型家庭，四合院变为独立单元。人们的相互间交流减少了，相互间的依托也减少了。然而生活的节奏加快了，相互间的竞争异常激烈，人们完全在紧张忙碌的环境中生存着。这可能就是近几年精神病发病率增高的原因之一。

（1）自然和社会灾难

在一天夜里，天特别的黑，人们都进入了甜密的梦乡。突然，大地在抖动，天空中响起雷鸣般的声音，一座座楼房像孩子的积木一样相继倒塌，四处传来撕心裂肺的惊叫声。周围的亲人在你面前一个个被砸的血肉模糊，而你却无法相

救。等你清醒过来的时候，你面前是一片片的废墟和一具具的残缺不全的尸体。这虽然只是想象或是电影中的一个画面，但是如果在实际生活中确实是你的亲身经历，那么将对你的精神上造成什么影响呢？无疑这会对灾难中幸存的人带来重大的精神创伤，轻者会在心理上长期压抑、紧张，处于痛苦的情感体验之中。重者会发生反应性精神病，神经官能症以及抑郁症。往往在地震、火灾、水灾等自然灾害过后，会出现大批的精神病人。

天灾固然可怕，而人祸也会给人的精神上造成灾难。第二次世界大战期间，在德国法西斯纳粹的统治下，欧洲的不少居民受到大规模的迫害。在600万受关押的居民中，许多幸存的人表现为恐怖、淡漠、哀痛和抑郁情绪，甚至于从集中营释放后，有的与外界隔离，淡漠无欲等异常表现。上述精神紧张的刺激，引起生理和心理等方面的应激反应，可导致心理生理疾病和行为障碍，包括精神分裂症、焦虑症和强迫症在内。

（2）生活事件

生活事件引起的精神紧张刺激多直接影响到某个人或家庭中的成员，其创伤性质和强度不一。能否导致发病还取决于病人对具体刺激的情感体验和当时的处境。亲人的突然死亡，特别是像人们所讲的幼年丧母、中年丧偶、晚年丧子，或某种事故引起的严重伤残。对这些类似事件所起的作用较容易被人们所理解。但对那些强度不大而持久的生活事件，例如工作上屡遭挫折，夫妻间长期不和睦等所引起的应激作用，似乎不被人们所注意。这类事件引起的内心矛盾和冲突，日积月累地发展下去所引起的精神病也是常见的。

（3）家庭结构的关系

近年来家庭成员关系及气氛与精神疾病的关系，已逐渐引起人们的注意。家庭成员之间有一种能够缓冲每日生活中过度紧张的能量。良好的家庭气氛可以增强成员之间的亲密关系，增添愉快欢乐的心境，并控制某些不良行为。儿童与患精神病的父母朝夕相处，每天要遇到如何适应父母异常思维，情绪和怪异行为的问题，这无疑对儿童的心理社会发育形成不良影响。据研究发现，这些儿童长到壮年之后，对成为变态人格，行为障碍和社会适应无具有高危险率。西方国家以核心小家庭为多，且家庭破裂，离婚率较高，这对儿童是严重的精神创伤。自小得不到良好的抚育，所以少年儿童中犯有反社会行为的也较多。尤其发生在儿童的4~7岁之时，是自我控制能力发展时期，更为关键。另外老年人绝大部分与子女分居，一旦退休或者丧偶之后无人照顾和支持，往往感到孤独无聊，无所寄托。此外，家庭成员中发生严重躯体疾患或残疾，或者生活境遇遭到重大变迁，都会影响到每个成员的精神状态，近几年来，我国也遇到了上述的社会及家庭问题，并且越来越明显化。这也从一个方面反映了精神病发病率增加的原因。

（4）社会环境因素

不同的社会环境对人的精神有不同的影响。近几年来，由于受西方社会的影响，吸毒和性病引起的精神障碍也从绝迹到有，大有抬头之势。吸毒、性病、酒精中毒和药物依赖在西方某些国家已构成社会问题，而在我国不严重。当一个人出生后离开父母及所生活的人类社会环境中，送到人烟罕见的原始森林中由狼来喂养，几年后再接回到人类生活环境

中，这就是人们所说的“狼孩”。这样的孩子不能与人类交流，只有与狼一样的嚎叫、动作以及情绪反应，这样的精神状态完全可以称为不正常，这也就是人们所说的社会隔离。社会隔离在人生的早期对正常心理社会发育有较大的作用，甚至导致某些人格异常。还可以有恐惧和焦虑情绪，以及由应激引起的躯体症状等。因社会隔离引起感觉缺失，可导致儿童对周围人淡漠无情表现。

最近许多研究表明，社会支持力量对精神有良好的作用。如恢复良好的精神分裂症病人，往往更需要有一个比较和睦，舒适的家庭和一些亲近的好友。社会支持在精神应激过程中是一个缓冲垫，它能减轻精神应激的强度。从而有效地降低了精神疾病的发生率。这就是人们常说的遇到难处多和关系不错的人说说，以得到他人的帮助。特别是家有丧事或遇到某种意外，亲朋好友不约而至，大大地减轻了意外所造成的精神创伤。所以社会上人际之间的亲密友好关系，相互关心和支持，经常交往，相互信任，及时提供帮助等，无疑对精神健康是十分重要的。

都市化的发展也提出了新的问题。不少现代化的大城市增加了居民的多种躯体和心理上的应激，如交通堵塞、恼人的噪音、拥挤的住房、复杂的人际关系、环境污染和频繁的意外事件，均对精神卫生产生不良的影响。这些可以导致适应不良，情绪苦恼，甚至精神异常。据国内外精神病流行病学调查资料，许多精神疾病患病率，城市高于农村，尤以精神分裂症，神经症和人格障碍为著。其他如酒中毒、药物依赖引起的精神障碍也均以城市为多。而精神发育迟滞则农村高于城市。

（5）文化和种族因素

我国的某位气功大师带功讲学，据调查在场的40％的人有不同程度的感觉，如“外气”感，情绪波动，不自主活动等。其中有20％的人出现类似精神症状的表现，如哭笑、倒地抽搐、幼稚骂人、羞耻感全无等。同样也是这位大师应邀到欧洲某国带功讲学，与会者没有一人出现由外气带来的反应，当地的报刊认为这是由于存在文化的差异，同时也否认了气功师的强大外气。文化因素或地区差别对精神卫生的影响，已引起社会人类学家及精神病学家的共同注意。我国的癔病患率明高于美国，酒精中毒性精神病在英国很常见。但在我国和犹太人中则比例很小，即使是一个国家中，城市与农村的发病率亦有所不同。近几年住院的精神病人的症状也随着时代的发展而发生变化。过去以鬼神、精怪为主的妄想，也为一些摇控、窃听，发明妄想等症状所取代。

在不同的种族之间，精神病的发病率可有所差异。缩阳症多见于马来西亚及我国南部农村，而在西方尚未见报道。我国的朝鲜族中精神分裂症的发病率低于汉族。但酒中毒精神障碍明显高于汉族。种族的差异原因是多方面的可能与风俗习惯及生活方式有关。

（6）自身的抗病素质

强壮的躯体可以抵御各种躯体疾病，但不能称躯体强壮即为健康，而还要有一个健康的心理和完美的社会适应能力，这才是一个健康的人，才能预防躯体及精神疾病的发生。一群人在相同强度的刺激下，有的人可能发病，而有的人却安然无恙，这取决于心理健康的状况。心理健康首先是没有心理异常，这包括主观体验和客观表现两个方面。如果