

# 他不知道 他病了

## 协助精神障碍者接受治疗

泽维尔·阿玛多 (Xavier Amador)

安娜丽莎·约翰逊 (Anna-Lisa Johanson)

著

魏嘉莹 译

I Am Not Sick,  
I Don't Need Help  
Helping the seriously mentally ill  
Accept Treatment

网  
编  
收  
发  
展  
报  
8008699256或  
02586631855或  
发  
信  
箱  
至  
移  
动  
33159  
联  
通  
9319  
登  
真  
仍  
四  
川  
大  
学  
出  
版  
社



四川大学出版社

# 他不知道 他病了

协助精神障碍者接受治疗

泽维尔·阿玛多 (Xavier Amador)

安娜丽莎·约翰逊 (Anna-Lisa Johanson)

著

魏嘉莹 译

**I Am Not Sick,  
I Don't Need Help**

Helping the seriously mentally ill  
Accept Treatment



四川大学出版社

责任编辑：王 冰  
责任校对：马 娜  
封面设计：米茄设计工作室  
责任印制：李 平

### 图书在版编目 (CIP) 数据

他不知道他病了：协助精神障碍者接受治疗 / (美)  
阿玛多 (Amador, X.), (美) 约翰逊 (Johanson, A.L.)  
著；魏嘉莹译. —成都：四川大学出版社，2008. 1  
书名原文：I Am Not Sick, I Don't Need Help  
ISBN 978 - 7 - 5614 - 3938 - 8

I. 他… II. ①阿…②约…③魏… III. 精神障碍 - 治疗  
IV. R749.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 206498 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21 - 2007 - 076 号

I AM NOT SICK, I DON'T NEED HELP by Xavier Amador  
Copyright © 2007 by Vida Press  
Published by arrangement with Writers House, LLC  
Simplified Chinese translation copyright © 2007 by  
AGECO Culture Development Inc.  
ALL RIGHTS RESERVED

国际简体中文版授权/深圳市爱及特文化发展有限公司  
<http://www.ageco.com.cn>  
本书译稿引用自心灵工坊文化事业股份有限公司

书名 他不知道他病了  
——协助精神障碍者接受治疗

著者	[美] 泽维尔·阿玛多 安娜丽莎·约翰逊
译者	魏嘉莹
出版地	四川大学出版社
地址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发行	四川大学出版社
书号	ISBN 978 - 7 - 5614 - 3938 - 8/R·151
印刷	四川大学印刷厂
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印张	11.75
字数	138 千字
版次	2008 年 1 月第 1 版
印次	2008 年 1 月第 1 次印刷
印数	0 001 ~ 4 000 册
定价	26.00 元

版权所有◆侵权必究  
此书无本社防伪标识一律不准销售

◆ 读者邮购本书，请与本社发行科联系。电话：85408408/85401670/85408023 邮政编码：610065

◆ 本社图书如有印装质量问题，请寄回出版社调换。

◆ 网址：[www.scupress.com.cn](http://www.scupress.com.cn)

## 作者简介

泽维尔·阿玛多

(Xavier Amador)

现任纽约市哥伦比亚大学心理学副教授,同时也是全美精神障碍联盟(NAMI)的理事长。他在精神分裂症的研究领域及躁郁症患者缺乏病识感的问题上,是世界知名的专家。他是美国许多政府部门的顾问,接受精神健康研究相关议题的咨询,并在众所瞩目的犯罪案件,包括对大学炸弹客卡克辛斯基,以及“9·11”事件劫机者穆沙维(Zacarias Moussoui)的审判中,担任精神健康专家证人。

安娜丽莎·约翰逊

(Anna-Lisa Johanson)

玛格丽特·玛丽·雷的女儿。玛格丽特因不断跟踪美国著名主持人大卫·赖特曼而闻名。她患有精神分裂症及情感型精神分裂疾患,于1998年秋天自杀身亡。约翰逊女士拥有法学博士学位以及公共卫生硕士学位,她一直致力于精神健康倡导运动,曾在美国国家广播公司(NBC)的节目中现身说法,探讨严重精神障碍对家庭造成的影响,并为杂志撰稿。目前她与丈夫及女儿居住在美国首府华盛顿。

## 译者简介

### 魏嘉莹

毕业于中国台湾中兴大学，现就读于纽约哥伦比亚大学临床心理学研究所，并于纽约州精神医学研究中心担任助理研究员。她特别关心精神疾病教育的推动，希望借由知识的普及，促进患者就医，协助家属以正确的方法帮助患者，并打破社会大众对脑部精神疾患旧有的误解及成见。译著有《当所爱的人有忧郁症》。

#### ◆他不知道他病了

- ◇爱上了瘾
- ◇当绿叶缓缓落下
- ◇克服逆境的孩子
- ◇家庭会伤人
- ◇父母离婚后
- ◇别跟情绪过不去
- ◇男人其实很忧郁
- ◇女人的压力处方
- ◇界线对谈
- ◇为婚姻立界线
- ◇过犹不及
- ◇心理治疗入门
- ◇儿童与青少年焦点解决短期心理咨询
- ◇儿童注意力训练手册
- ◇儿童注意力训练父母手册
- ◇游戏治疗技巧
- ◇游戏治疗101
- ◇完形治疗：观点与应用
- ◇人际沟通分析——TA治疗的理论与实务
- ◇团体辅导工作概论
- ◇助人历程与技巧
- ◇西西弗斯也疯狂
- ◇梦的心电感应
- ◇诊疗椅上的谎言
- ◇临床督导工作理论与实务
- ◇弗洛伊德的近视眼

www.scupress.com.cn

E-mail:scupress@vip.163.com

Tel:028-85460736

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 各界的好评与推荐



终于有人为精神障碍者及其身旁的人写一本书了。阿玛多博士用易读的笔调陈述患者缺乏病识感的本质及他们对帮助的需求，清楚地列出相关研究资料，并在患者轻忽自身状况时，给予家属和治疗人员帮助他们的处方。我强力推荐本书给重大精神障碍者的家属及治疗人员。

亚伦·贝克医师

——美国宾州大学精神医学系退休教授

这是第一本谈论“为什么病人不吃药”的书，这个问题无情地碾轧着精神分裂症及躁郁症患者的家属。阿玛多是一位心理学家，有位罹患精神分裂症的哥哥，在过去十载，他成为研究无病识感的先驱及该领域的权威。他有技巧地调理临床小故事与学术研究，奉献给我们既美味又营养的成果。最重要的是，阿玛多向家属及精神健康专业人员提供具体、有步骤的计划以改善病识感的问题。这本书填补了精神分裂症及躁郁症研究的空白。

富勒·托里医师

——《战胜精神分裂症》作者



## 各界的好评与推荐



回首往事，最奇怪的不是无所不在的政府探员、令人担忧的辐射武器，而是自己超人般的能力。让我最害怕的是，躁郁症让我坚信不疑大幅震动的是身旁的世界，而非自己的想法或判断力。回想起这样的时光，我便觉得既挫败又难堪，同时也清楚它可能再度发生。

我读了阿玛多博士的书之后觉得好过多了。首先，他具体而合理地表明，抗拒治疗大多只是病征，疾病才是大敌。接着他提出一个有力的战略计划，帮助病人攻破或至少防制疾病造成的缺乏病识感，使病人可以将与治疗的合作极大化。我希望自己当初生病时，关心我的人手上也能有这本书。

### 乔纳森·斯坦利法学博士

——治疗倡导中心助理总监，一位躁郁症患者

市面上有一些出版物为临床治疗人员提供治疗精神分裂症时最佳的策略，这多半是从治疗人员的角度出发的。也有几本书是精神障碍者或家属所著，但它们却不具有临床省思的价值，特别是无法反应最新的研究发现。《他不知道他病了》最大的价值在于合并了精神障碍者及临床治疗人员的观点，找到两者的共同点，指出精神障碍者与其治疗人员能够团结合作之处。它很实用，易于阅读，并且充满希望。我大力推荐它给任何一位有心帮助那些像我一样，活在一个我们称之为精神分裂症状态下的人。

### 弗雷德里克·弗瑞斯三世博士

——美国俄亥俄东北大学医学院精神医学心理科临床助理教授，一位精神分裂症患者





## 各界的好评与推荐



在各式各样严重精神障碍显现出的问题中，阿玛多博士将焦点放在一个最关键的要点上——除非我们解决与抗拒服药和缺乏病识感相关的问题，否则无法在治疗上有所突破。阿玛多博士在《他不知道他病了》一书中，对这个问题予以正面分析，为精神分裂症及躁郁症的患者、家属及治疗师提供重要的信息与实用的建议。这本书将使任何一个人在处理拒绝服药及缺乏病识感的问题时，受益匪浅。

迈克·福洛医师

——爱荷华州心理卫生中心医师

这是一本很棒的书，它结合了一个心理学家与一个平凡的严重精神障碍者家属的个人经验。阿玛多博士在学术与临床上的经验，让这本书充满丰富的信息与实用的建议。在我们的文化中有一个很有益处的特点，经历痛苦的人们会将痛苦转化成正面的事物。因严重精神障碍受害、受压、受挫的人们将发现这本书极有帮助，它包含了新近研究的成果及具体的建议，对严重精神障碍者的家人，及关心障碍者的精神健康专业人员都会有极大的帮助。

贺伯特·帕迪斯医师

——美国纽约哥伦比亚大学长老会医院院长，  
前美国国家心理卫生研究院院长



## 各界的好评与推荐



在家属为了精神障碍者需要的治疗而争战时，《他不知道他病了》是一本不可或缺的读物。阿玛多博士提供了深刻、同理且实用的原则，以解决面对一个生病的人时，会无可避免地产生挫折与罪恶感的问题。就疾病的本质来说，他们并不知道自已生病了。

阿玛多博士将他一直以来为了患有精神分裂症的哥哥而挣扎的个人经验写了进来，也详细地描述了几个案例，让这本书特别能切中要害。他精要地摘录出缺乏病识感或失认症背后，具有说服力的科学理论，厘清了缺乏病识感并不是自我防卫心理机制，而是因为疾病导致的脑部机能缺失。书中探讨如何帮助缺乏病识感的对方接受治疗，或必要的话，如何进行法定强制就医等实用的方法，使读者格外受用。

迈克·福斯特医师

——《精神疾病诊断与统计手册》第四版编辑

对面临着所爱的人、朋友或同辈有严重精神障碍的人来说，这是一本书写得适宜、必读的实用指南。妄想症和精神病患者的想法常超出我们日常的生活经验，因此，绝大多数的人不知道为精神障碍者获取协助的途径与方法，并不令人感到意外。那些患了精神病的人甚至可能不知道自己的行为 and 日常生活机能有何错乱之处，更别提需要治疗。难道只因为疾病是脑部的缺失而非胃痛，就被区分成不正常和正常吗？！

朵洛瑞丝·麦拉丝比那医师

——美国哥伦比亚大学内外科学院精神科教授



## 各界的好评与推荐



对许多人来说，要接受像泰德·卡克辛斯基或安娜丽莎的母亲这样的人只是有病在身这样的概念是很难的，把他们逐出我们脑海还比较容易，仿佛他们已与我们的社会相隔数个世纪，仿佛他们不像我们一样皆属凡人。在这本书中，阿玛多博士以个人的勇气和杰出的科学研究打破了这些藩篱。

精神分裂症和躁郁症患者的无病识感是他们生病时最糟的症状之一，或许也是最顽劣的，因为当某人不相信自己有任何不对劲时，要治疗他是很困难的。阿玛多博士在过去二十年美好的岁月中，针对这个议题进行研究，成为这个领域在世界上最具影响力的科学家。他在这本书中，以详尽的处方，帮助家人和治疗师处理缺乏病识感，及其为严重精神障碍者造成的许多困难。然而，阿玛多博士并非只是一个关在象牙塔中的学究，他与精神分裂症患者（包括他的哥哥与亲近的朋友）相处的切身经验，穿插出现在这本翔实、动人的书中。《他不知道他病了》对任何一个认识、爱着或治疗着某位精神分裂症或躁郁症患者的人来说，是一本必要的指南。

### 理查德·凯非博士

——美国杜克大学医学中心精神科心理学教授，  
《了解精神分裂症》作者

难得能找到一本兼具精神医学研究的最新发现与实用临床建议的书，更难得的是，作者还能针对家属及精神健康专业人员，以吸引人的形式书写本书。阿玛多博士在《他不知道他病了》中，做到了上述的每一点。

### 罗伯特·吉尔医师

——美国纽约州精神医学研究中心精神分裂症研究单位主任



## 推荐序

---

沈楚文  
康复之友联盟理事长

“我没有病，不需要治疗”，这是严重精神障碍者常说的。让关心患者的亲人和热心助人的医疗人员，备感困惑与无助。

我从事精神医疗工作将近四十年，印象里很少有精神分裂症患者承认自己病了；即使是治疗中的病人，也有七八成并未察觉自己的症状，缺乏病识感是很普遍的现象。美国精神医学会的调查研究表明，约有60%的精神分裂患者和50%的躁郁症患者并没有意识到自己的病症，不知道自己病了，而拒绝治疗，使病情恶化。这种情况在我们这里可能有过之而无不及。不接受治疗的可怕结果，可能是个人病症的恶化，家庭悲剧和社会事件的发生，“不定时炸弹”的烙印和污名！了解严重精神障碍者缺乏病识感的成因、现象和应对之道，以达到实际协助病人接受治疗的目的，是非常重要的！

有些人遭受挫折、失败和重大伤病，常基于自尊心、好强不认输和掩饰等自我防御心理，而加以否认，但严重精神障碍者的固执否认似乎过了头，不合常理。因此，有学者认为，严重精神障碍者的缺乏病识感，可能是他们病症的一部分，缘于脑部机能的失常，就如同有些中风病患或中枢神经病变所呈现“失识症”一样的缺乏病觉，尤其是在额叶、颞叶部位的病变。严重精神障碍者不知道自己病了，其实是由于感觉失常、现实感失真、思考偏差、逻辑推理





## 他不知道他病了

错误等，使他们脱离现实而不自觉。这是他们的病症，不是故意的，应予以理解、接纳和帮助。

本书作者泽维尔·阿玛多博士和安娜丽莎·约翰逊律师，结合自己长期照顾罹患精神分裂症的哥哥与妈妈的心路历程，以及研究病识感的心得，提出具体可行的策略方法，并创造性地提出了协议治疗的四个步骤，即倾听、运用同理心、赞同以及结为伙伴等。还举例说明其亲身经验，现身说法，使本书更具意义。

这是一本难得的实用手册。译者魏嘉莹小姐长年关心精神障碍者，参加了全美精神障碍联盟活动，并帮助康复之友联盟简讯提供最新资讯文章，现特翻译本书，其文笔流畅通俗，虽然环境不同，方法或有差异，但其治疗的基本原则大同小异，应有参考价值，希望能嘉惠更多的精神障碍症朋友、家属和所有关心他们的大众和专业人员。

## 中文版作者序之一

---

泽维尔·阿玛多

从未踏进过精神疾病疗养院的我既紧张又难为情，紧张是因为被二十来位严重精神障碍者围绕着，我和大多数的人一样觉得不自在。有些人正在踱步，大声地跟只有他们自己听得见的声音说话，有些人则热切地抽着烟。一个男人安静地坐在我的正前方，视线固定在远方某处。我安全吗？他们安全吗？这里是地狱还是天堂？这些只是在疗养院的第一夜里，部分闪过我脑海的焦虑思绪，这一晚最后延伸成无数待在疗养院里相似的日日夜夜。觉得难为情则因为我知道在某种程度上，自己会为了发生在哥哥身上的事而被责怪——不为他的病，而为我招来了警察、救护车和他所承受的束缚。是的，我确信哥哥不会因为他的病而怪我，因为在他的想法里，他并没有什么不对劲，就像他说的：“我没有病，你才有病！”

很多人生经验汇集，促使我成为一个临床心理学家及精神分裂症的研究人员。但不用说，最重要的显然是对哥哥亨利的爱，他病发之前，我们一直称呼他“安立奎”。

在过去的10年间，同事们和我进行研究时，把焦点放在严重精神障碍者缺乏病识感与拒绝接受治疗的问题上。研究的结果在学术期刊上发表之后，我频繁地受邀到世界各地，为家属团体及背景各异的专业人员发表演讲。家属们和精神健康专业人员拥有一些共同点，其中包括试图帮助某个强烈认定自己不需要协助的人时，同样





## 他不知道他病了

觉得挫败与无助。事实上几乎每次针对新研究进行演讲时，都会发生同样的情形，我总是很讶异自己分享的信息所唤起的兴奋与希望。

希望听众可以原谅我对他们如此地缺乏同情心。但经过彻底钻研这个问题超过 10 年，读遍所有搜集得到的资料，进行自己的研究，我对这个问题再熟悉不过，它已不具有家属或治疗人员等听众所感受到的突破性。但最近某件事改变了我，或许是一连串精神分裂症患者杀人事件跃上新闻头条，也或许是我在全美精神障碍联盟（National Alliance for the Mentally Ill, NAMI）年会中的一场演讲。发表完那场演讲之后，我被包围在讲台上，跟家属们谈了将近两个小时。他们想得到建议，也想进一步了解为什么他们所爱的人拒绝接受帮助。这些人想知道更多，想把受到的挫折告诉某个能够了解的人。他们的热切启发了我，我也突然认清那些我熟知的学术进展尚未触及很多人，而他们却是最能够从这些新知识中获益的人。所以，我写了这本书。

这本书的对象是严重精神障碍者的家人，以及精神健康专业人员。这些专业人员必须与深受脑部疾患之苦的病人们合作，维护他们的健康、安全与未来。无论你是家属或是治疗人员，在这本书中你将因为新的研究而找到希望；它揭示出精神分裂症及躁郁症中缺乏病识感的问题。对于你关心的人为何否认自己生病，而且拒绝服药，你大概自有解释，但是如果你敞开心胸，可能会因为科学披露的原因感到吃惊。知识就是力量，你越了解这种否认，就越能好好处理它，以及它导致的患者拒绝接受治疗的情况。准备好，你将感到惊喜并且获得新的希望，你可以做很多事来应对这种否认。

我想感谢几个人对这本书的协助。首先，一位年轻精神分裂症患者的双亲在将近 5 年前，第一次要求我写这本书。他们想知道更多关于这个问题的信息，以及处理它的最好方法。那时我能够提供给他们的只有一些学术期刊中的文献，而它们之中没有一篇提供实

际的建议。其次，我指导过的精神科住院医师、实习心理治疗师及社工系的学生们也让我感激。若非他们热切地了解自己护理并且信任自己的那些人，我永远也不会想到将研究发现转化成实用的建议，供他们在临床工作上使用。

我特别想感谢在过去20年中，无数对我敞开心胸，教我了解身患重病感受为何的精神障碍者。他们之中很多人让我了解到，当几乎没有人这么想，可是自己却相信自己没有生病，也不必接受治疗时，会有什么样的感受。

很多组织支持了书里提到的各项研究，我想要感谢他们对严重精神障碍研究的支持与负担的责任。感谢全美精神分裂症与忧郁症研究联盟（National Alliance for Research on Schizophrenia and Depression, NARSAD）、斯坦利研究基金会（The Stanley Research Foundation）、苏格兰仪式基金会（Scottish Rite Foundation）、美国国家心理卫生研究院（National Institute of Mental Health, NIMH）、全美忧郁症及躁郁症协会（National Depression and Manic Depression Association, NMDA），和全美精神障碍联盟。我想感谢斯考特·耶鲁，在过去10年中，他扮演了我生命中不可或缺的角色——没有他的专业及努力，很多研究可能至今仍未能完成。感谢裘笛的热心及支持，还有“O. K. 凯蒂”（O. K. Katie）在整个过程中陪伴着我。

也感谢富勒·托里、康妮·利伯、珍·安迪寇特、哈洛·萨坎、杰克·高曼、汤姆·麦格拉尚和南希·安德森对研究计划的鼓励与支持。

史黛西·阿玛多对我和我想传达的事的价值信心十足，这是持续鼓舞我的力量来源。她对亨利的爱，以及在有他做伴时所享受的乐趣，让我更相信人们有能力透视疾病，看到隐藏其中的那个人。路·寇曼对我的想法和能力有信心，在我对这个计划的自信心动摇





## 他不知道他病了

时，他助我一臂之力。许许多多的人以更直接的方式贡献想法和心力，帮助我完成这本书：玛莉·左丹诺维兹、强纳生·斯坦利、罗莎娜·爱索帕西多和汤姆·布朗多罗。我也想感谢大卫·卡克辛斯基的友谊，以及与我分享他对严重精神障碍相关知识的渴望。他的灵魂寻求着关于泰德病情的解答：泰德小时候是一个善良且愿意助人的弟弟。大卫唤起了我的灵感，让我终于着手开始写这本书。

特别要感谢安娜丽莎·约翰逊辛勤的努力、热切的支持和友谊，如果没有她，这本书将花更长的时间才能完成。她完成了在协助治疗相关章节中绝大部分的研究，并且对整本书广泛地提出意见，进行家庭访问，帮助我完成数个章节。每当我摇摆不定、延误进度时，她便会在一旁敦促我（利用我的录音机、电子邮件、呼叫器）。她担心自己变成讨人厌的家伙，但我却认为她比较像一个教练，只容许我表现出自己最好的一面。谢谢你，安娜丽莎。我们一起工作的这一年来，她也协助我掌握自己工作的重点：为人们提供实用的策略手段，协助他们帮助拒绝治疗的严重精神障碍者。

安娜丽莎的母亲曾被诊断出患有精神分裂症与躁郁症，在一年多前以自杀的方式结束了自己的生命。这个悲剧至少造成了一个正面的影响：安娜丽莎长久以来一直活在羞愧的牢笼之中，母亲的自杀让她获得解脱。我们在电视节目采访她母亲的故事时，因为同时接受访问而结缘。她就像许多其他家中有精神障碍者的人一样，一直因为母亲的病而感到羞耻，更具体地说，她因为母亲发病时做的事觉得难堪，就像很多家属一样，想对朋友、同事隐瞒母亲的病。

安娜丽莎的母亲玛格丽特·玛丽·雷，曾经妄想做出一些让她声名大噪的事。安娜丽莎同意为杂志撰写文章并接受电视节目专访，想平衡大众对母亲的印象：母亲生下她，并且给予她很多的爱。我们同一天在同一个摄影棚接受专访，我记得她在我的访谈结束后，上前问了一些关于她母亲生病的问题，对我强调的问题，即缺乏病