

## 《康復全面睇》

浸會愛群社會服務處  
欣群宿舍主任林漢傑先生

最近在輔導室內遇到一個十分尖銳的發問，精神病是怎樣形成呢？為甚麼會病發？怎樣做才可以病癒呢？你是一住資深的精神科社工，請給個肯定的回覆吧，否則便是證明你沒料子，我以後不再來找你了。面對著連珠不停的炮轟，我顯得顛然地呆著了，不知從何回答。

常人說精神病是甚麼，說是污鬼附身、因果報應的天理循環、上天責罰、甚至是風水佈局等解說，均被認為是無知及非常落伍。若說是心理異常、心理疾病、性格問題、甚至是社會的問題，其實也祇說對了一半。另一半則是較少人認識，但常聽到精神科醫生談論的，就是有關腦部的生理化學物質結構異化，以致出現精神問題。

一個正常運作的腦袋，它是人體的指揮中心，透過各個不月同的感觀系統，收集數以萬計的訊息，加以分析、整理及儲存，並且發出回應指示。具體地說，它是我們的記憶體及資料庫，儲藏各類不同的學習及經驗，還有掌管著我們的思巧、情緒、認知、學習，假若當中出了一些結構性的變化，未能發揮應有的功能，出現精神困擾問題、甚至是精神病的現象。

舉一些實例來解說，當腦部的情緒管理系統出現亂子，接收到的訊息是四週充滿著哀愁，生命蒙灰，但實際的情況有明顯差距，這也許是憂鬱症。相反地過度的亢奮則有機會是狂燥症。當我們從腦中樞神經系統的傳遞物質進行探索時，發現去甲腎上腺素及血清素這兩種賀爾蒙的濃度偏低，正是引發憂鬱症的其中一個要素，因此最近年的醫學研究，均針對著透過血清素再吸收抑制類藥物(SSRI)的補充作用，提昇濃度，醫治憂鬱症的成效甚高。

那麼精神分裂又是甚麼呢？這也可以說是認知的部份出了毛病，以致與實際的情況有差距。例如接收到將一些對自己不利或迫害的事情將要發生，這是被害妄想。透過臨床的研究，中樞神經系統的傳遞物質多巴胺(Dopamine)過度活躍，直接影響著思巧系統，出現真假不分及扭曲，遠離實際處境。此外腦部杏仁核及海馬體的萎縮，大腦葉皮質的新陳代謝減慢也是其中一個因素。因此促使幻覺消失的醫療方法，應用減慢多巴胺活動的藥物，讓腦部回復正常功能。

究竟是甚麼發生了甚麼事，以致腦部的生理化學物質結構產生異化呢？是否遺傳性的缺陷、懷孕甚至出生時的創傷、後天成長環境的影響、壓力與創傷，性格偏差等因素，直至今天還未有單一的成因解釋，暫時的結論是因為以上多個潛伏著的傾向，加上一些誘發因素，以致發病。但肯定的是，祇要有洽當的治療，康復是可見的。

及早察覺及治療是首要的原則，當發現籃中有一個蘋果出現腐爛，就應當盡快拿掉，否則便會影響整籃子的水果。同樣道理，除了少部份的精神問題是來得較急速外，其餘大多數均是的漸變形成的。祇要在病徵早期出現時，能及時察覺，並且盡快處理，不讓問題惡化，禍及整個腦袋，問題便可迎刃而解。並且避免演變成為慢性化的頑疾。青少年的早期介入計劃便是其中一個以這個理念發展出來的服務。

心水清的你也許會追問：祇要求透過藥物的治療，按時覆診服藥，肯堅持完成整個療程，便可以康復，為甚麼要找社工及輔導呢？根據一個在美國的研究，探討不同治療模式成效，結果如下：

	治療模式	病發率
1	沒有任何治療	70%
2	藥物治療	30%
3	藥物治療+心理輔導	30%
4	藥物治療+家庭輔導	8%
5	藥物治療+康復輔導	8%
6	藥物+心理輔導+家庭輔導+康復輔導的綜合治療	2%

此外多個相關的研究，探討藥物治療的成效大致如下：

	治療模式	成功率
1	透過藥物治療，能使病徵完全消失，可以返回社區	40%
2	藥物治療祇能控制大部份的病徵，仍容易受到病徵困擾及再復發。因此需要一些支援及輔助，才可以在社區裡生活	30%
3	雖然有充足的醫藥治療，但病徵仍非常活躍，以致需要長期性的住院照顧	30%

綜合以上的資料，可以得到一些結論：

1. 藥物治療是康復的重要一環，但留意到仍有30%的人對藥物沒有反應
2. 沒有治療或自行停止治療的復發率是最高的
3. 除了藥物治療外，心理及環境等因素均直接影響康復的成效
4. 家人是重要的支持者，若能認識及掌握精神病及康復過程，配合有效的相處及溝通之道，直接帶動康復成效，因此家屬輔導是重要的一環
5. 心理輔導的目標是促進心理健康。簡單地說是透過面談，認識自己的心理系統及性格成長過程，發現當中的需要及動態、衝突及偏差，嘗試加以斗正，例如非理性思想的認識及處理，促進情緒健康，這是針對焦慮及憂鬱的輔導方法
6. 康復輔導是甚麼，在認知方面除了協助對病情的認識及掌握外，還有怎樣面對。此外在技能方面，集中在獨立生活、社交及工作的能力的培養，重建信心及計劃未來
7. 還有不可欠缺的是日常生活的輔助服務，例如房屋、金錢、醫療的支援；推動更少歧視及非排斥的社區，製造有利的康復環境。

## 總結

認識精神病是十分困難及複雜的，單一的解說及治療的傾向祇會制做更多困局，現代人重視身體健康，往往忽略精神方面的需要，聯合國世界衛生組織曾提出的警告，**憂鬱症將會**在未來廿年成為威脅人類健康的第2號敵人，心靈與身體的關係是微妙及互為影響的，健康不單是身體部份，還有心靈及社群的層面需要關注，全面的康復是需要完備的知識基礎，加上多方面的配合並且共同推動，並不應由病者或者家人獨力承擔的，還有整個社群的事。