

Chinese (Simplified) | 简体中文



了解思觉失调

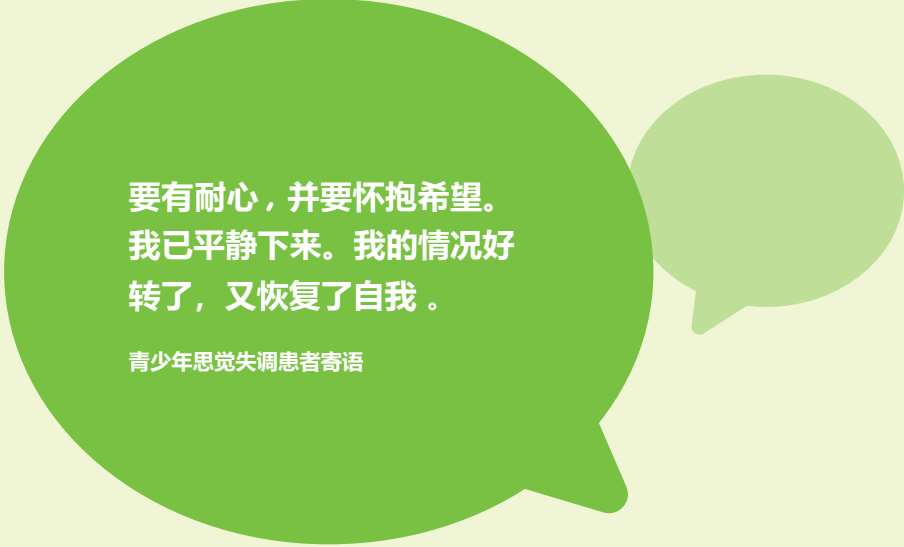
如何让自己感觉更好以及可提供的帮助



这本小册子是由经历过思觉失调的青少年，以及支持思觉失调患者生活的家人和双语工作者提供的。在这本小册子中，您可以找到这些年轻人以及他们的家人关于如何应对思觉失调的经历的引述。

这本小册子对正在经历思觉失调首次发作的青少年很有帮助。我们希望它能帮助您理解您正在经历的事情，并提供一些关于寻求帮助的信息。我们也希望它能让您的家人、朋友、所在社区和工作人员与您进行有益的交谈。您可能希望在与您的工作人员、家庭成员或其他支持人员交流过程中同时使用这本小册子，来谈谈您目前的感受。

每个人的经历都是不同的，并且可以从一系列人员和服务中获得帮助和支持。尽早获得帮助意味着您会更快地感觉好起来。



要有耐心，并要怀抱希望。
我已平静下来。我的情况好转了，又恢复了自我。

青少年思觉失调患者寄语

免责声明： 这些信息并非医疗建议。它适用于一般情况，并未考虑到您的个人情况、身体健康、精神状态或心理需求。切勿使用这些信息来治疗或诊断您自己或他人的医疗状况，永远不要因为这些信息中的某些东西而忽视医疗建议或延迟寻求医疗建议。任何医疗问题都应该咨询合格的医疗保健专业人员。如有疑问，请随时寻求医疗建议。

思觉失调是 什么意思？

思觉失调是一个医学术语，描述了一组经验，其中包括以下示例：

- 对于什么是真实的和什么是不真实的感到困惑（‘思觉失调’）
- 在没有人在场的时候听到声音（‘幻觉’）
- 看到、尝到或闻到别人没有看到、尝到或闻到的东西（‘幻觉’）
- 相信别人觉得奇怪的东西（‘错觉’）
- 感觉别人会伤害您但事实并非如此（‘偏执狂’）
- 以别人难以理解的方式说话（‘思维障碍’）

理解医学术语很有帮助，因为医生用它们来解释正在发生的事情。患有思觉失调的人可能具有上述部分或全部经历。“思觉失调发作”是一个医学术语，描述一段时期，在这期间一个人出现了更强烈的思觉失调症状，持续一周以上，并对日常生活产生了负面影响。有些人一生中只会经历一次思觉失调发作，而另一些人则需要更长时间才能康复，并且有一次以上的发作情况。

每个人的思觉失调经历都不同。这种经历可能会令人很有压力。您可能会感到害怕、悲伤、受罚、特别，或者您可能不能确定自己的感受。感觉没有对错之分。如果您发现这些经历让您感到痛苦，或者您有可能伤害到自己或他人，那么请务必寻求帮助。

“思觉失调并不意味着您有神经病或您是疯子。”

“当我被告知我患上思觉失调时，我觉得我快要死了。然后他们解释说，这有点像腿断了，因此我需要帮助。现在我感觉好多了。”



了解思觉失调的方法不止一种

有些文化和语言会用不同的词语来描述思觉失调；而另一些文化和语言则可能没有任何词汇能够描述他们的经历。有些人认为从医学角度来考虑精神病是有用的，而有些人则对此不以为然。

“如果这是一个更医学的术语，在我所处的文化中，人们可能会更加认真地对待它。”

您的社区是否鼓励人们谈论他们患上思觉失调的经历？有些文化可能会鼓励人们交谈，而在另一些文化中人们可能不愿意谈论他们的经历。

诸如幻听的经历可以被理解为与祖先、精神或上帝的沟通。有些人并不觉得幻听很令人沮丧，但很多人都会有这样的感受。例如，有些人幻听到的内容可能说的是好事，或者是中性的（不好也不坏），所以这不一定是个问题。

在有些社区，听到声音或看到其他人看不到的东西是一种与宗教有关的体验，或者是在与您亲近的人去世后所感受到的悲伤情绪的一部分。与负责您的工作人员讨论您的文化如何理解您所体验的内容可能会有所帮助。

无论以哪种方式来理解思觉失调，如果您的经验令您感到不安，或者阻止您去做自己喜欢的事情，那么您需要得到一些帮助。与任何疾病一样，当有人感到不适时，他们需要帮助才能康复。

为什么有些青少年会经历思觉失调？

一个人会经历思觉失调的原因并不是单一的。这可能是一个是如何形成的（他们的生物学）和他们在生活中所看到的、听到的或生活过的东西的混合，使他们更有可能患上思觉失调。

经历思觉失调可能是由于以下一些原因：

- 经历创伤或虐待；例如，身体上被某人伤害或者目睹别人受伤
- 非常紧张的事件
- 使用街头毒品和一些处方药
- 身体疾病或受伤；例如，高烧或头部受伤
- 家族病史或家庭中经历过思觉失调的其他人

在思觉失调发作之前与负责您的工作人员谈论您的生活经历，可以帮助您了解发生了什么事情，并找到最有帮助的方法来帮助你。



早期思觉失调服务有哪些治疗方法和支持服务？

最好是从当地医生（也被称为‘GP’）、您当地的社区心理健康服务机构或青少年心理健康服务机构（例如，“headspace Youth Early Psychosis Program”）那里开始。这些服务机构了解早期思觉失调，并将有助于下一步寻找合适的护理。

“工作人员都很友善并尽力支持。”

“即使他们与您不属于同一人种，他们也会帮助您；他们给您的家人带来希望。”

headspace Youth Early Psychosis Program (hYEPP-headspace 青少年早期思觉失调项目)

这项服务为正在经历第一次思觉失调发作或有此风险的青少年提供支持。hYEPP的工作人员团队，可以与您一起努力，帮助您感觉良好。有不同的工作人员，如医生、护士、社会工作者、辅导员、精神病学家、职业治疗师和心理学家。同时也有同伴工作者，他们与您有过类似的经历，有心理健康方面的问题。

“他们帮助我入读通识教育证书1级课程，这样我才能找到工作。”

当我去服务机构时会发生什么？

服务机构将要做的第一件事就是与您一同应对任何不良体验。服务机构还将：

- 与您交谈，帮助您了解正在发生的事情。他们可能会询问一系列问题，以帮助他们理解并描绘出您的思觉失调症状，以及它们可能对您产生的影响。
- 帮助您了解您的思觉失调经历，并应对您可能感受到的任何打击。
- 协助您处理可能遇到的任何其他事情，例如：不想和朋友、家人和社区在一起；感觉没动力；或是在思考或表达您的感受时遇到麻烦。
- 如有需要，给予药物和药物信息。
- 为您的家庭成员们提供教育和支持。
- 帮助您解决工作、学校或生活中其他方面的困难，包括友谊、家庭或社区。
- 处理任何其他健康问题。
- 帮助您找到方法，以减少思觉失调再次发作的可能性。
- 帮助您确定目标并对其进行处理。

“人们常常担心看精神科医生和药物会花费很多钱，但情况并非如此。”

早期思觉失调治疗服务会提供什么治疗？

如果您不确定会有什么帮助，那没有关系；您可以花点时间，并要求工作人员为您提供可选的方法。例如，可能会有多个工作人员负责帮助您解决生活中不同方面的问题。您也可以要求同伴工作者帮助您。

人们如何变得更好，或者学会如何应对他们的思觉失调经历，可能会涉及许多治疗方法。

“他们会倾听您诉说。”

谈话治疗

有人可以交谈是治疗和恢复的一个重要部分。谈话治疗可以帮助您了解您的经历，并想出如何应对它们的策略。谈话治疗的确切方法可能会根据您的需要而有所不同。

实际支持

实际支持包括与您合作，找出对您好转或康复来说重要的是什么。这个因人而异。这可能意味着回到学校，找份工作，找到住处，帮助解决金钱问题，或者认识新朋友，结交新朋友。一对一的咨询、团体活动和基于活动的疗法可以帮助实现这些目标。

药物治疗

药物治疗可以成为治疗思觉失调的重要手段。有许多不同的药物可以帮助减少思觉失调的经历，以及这些经历可能导致的焦虑和不安情绪。医生会帮助您弄明白您需要服用多少药物以及何时服用。应对药物治疗实施监测，如果产生了副作用，则可能需要改变药物种类或服用剂量。

药物治疗对我有用吗？

许多人发现药物治疗可以改善他们的健康状况；有些人甚至称之为“救生员”。而另一些人并没有从药物治疗中获得太多或任何益处。您的医生可能会尝试不同的药物治疗，直到为您找到最适合您的药物。医生建议按规定剂量服用药物。服用或多或少的药物或突然停药可能会使您的症状加重。如果您有任何疑问或使用药物有任何困难，您可以随时与您的医生交谈。

常见问题：

- 您为什么推荐这种特殊的药物？
- 有没有什么副作用？
- 我要花多长时间才能感觉到任何益处，或者知道这是不是对我来说最好的药物？
- 我需要服用这种药物多长时间——我是否需要永远服用它？

记录您服用药物的经过可能有用，这样您就可以与您的医生讨论它的进展情况。如果您有任何顾虑，请记住，您可以问问题，并有权向另一名医生求诊，获得对您的治疗的其他意见。要不断提问直至您完全了解。您可以带着您信任的人去赴诊。

“起初我不同意诊断结果，而且不想服用药物，但现在我看到它们对我有帮助。”

保密性

您有权保护您的隐私，这意味着所有从事精神健康服务的专业人员都必须对您的信息保密。例如，如果家庭成员想要了解您的信息，工作人员需要您的许可才能将其提供给他们（除非您有可能伤害自己或他人）。

如果您年满 16 周岁或以上，无需父母或监护人的许可，您可以获得服务机构的帮助。您还可以获得自己的 Medicare（国民医疗保健）卡，这意味着您的治疗将是免费的或者非常少的费用。

什么可能会让我更容易接受早期 思觉失调治疗服务？

寻求帮助需要勇气；祝贺您迈出第一步！

如果您谈论以下内容，您可能会感觉更舒服：

- 过去在谈论困难时让您感到舒服的事情。
- 当工作人员提供帮助时，您喜欢和不喜欢的事。例如，您可能希望工作人员使用另一个词语而不是精神病。
- 获得支持时，什么对您来说很重要？例如，感觉工作人员了解您的感受并尊重您的想法。
- 您希望您的家人、朋友或社区领袖怎样做能够让您感觉更好。如果您希望他们中的一些人和您一起参加诊疗，您可以要求您的工作人员帮忙安排。
- 让工作人员知道您是否愿意用除了说话之外的方式表达自己，例如：绘画或写作。
- 让工作人员知道您喜欢什么，不喜欢什么。例如，您可能不喜欢目光接触
- 让工作人员知道您什么时候想说话，什么时候想安静下来。

“ 很多人来这里，这是一个常见的问题。”

“ 一开始我更喜欢画画；色彩让我感觉更好。我不想说话。”

“ 负责我的工作的人员会聆听我说话。我立刻就感到与我的个案经理心意相通，我喜欢她说话的方式。”

“ 想想您喜欢的性格以及您喜欢的能让您感觉到安全的事情。”

“ 这有助于我谈论可能会喜欢的工作人员类型。”

我的文化和传统在我的治疗中起到什么作用？

有些文化认为，将心理健康和其他类型的支持结合起来很有帮助，例如：治疗师、巫师、社区领袖、长者或信仰或宗教领袖。在一种文化中，不同年龄的人可能会有不同的观点。例如，青少年可能会对心理健康工作者感觉更舒服，而他们的父母可能更容易接受传统治疗师或社区领袖。

对于思觉失调的原因，应该做些什么来改善以及将来会发生什么，同一个家庭中的人存在不同的看法也是常见的情况。您可能会发现，与您的心理健康工作者讨论您、您的家人或社区之间的任何差异会很有帮助。



我该如何帮助自己?

您可以采取不同的措施来应对您的思觉失调病情。每个人都是不同的，有些事情对某些人有用，对其他人则不然。了解什么对您有效，然后采取控制。请记住，您并不孤单，其他青少年都经历过思觉失调，并且已经找到了在服务机构和家人以及朋友的支持下康复的方法。

“不要责怪自己。这是你需要帮助的地方。”

尽早寻求帮助

尽早寻求帮助可以帮助您早日感觉好转。许多青少年已从第一次思觉失调发作之后开始好转，可以重返学校或工作，回到他们的日常活动中去。如果您听到的声音是负面的，并且说您的坏话，或者告诉您伤害自己或他人，那么您就身处危机之中，需要紧急寻求帮助。

让家人、朋友、社区和心理健康服务机构了解什么可能对您会有帮助。不同的时期您可能需要不同的支持，这没问题。

“尽早获得帮助。你就能够康复。坚持不懈，继续努力，您最终会实现目标。”

了解触发病情的原因：是什么让您感到不适?

了解让您感到困惑或痛苦的原因可以帮助您制定有用的策略。问问自己：是否有特定的地方、情况或人让我感到更加紧张？我能做些什么来帮助自己应对这些情形？您可能想与您信任的人谈论这些事情。

“我了解那些让我感到悲伤的事情。现在我不吸毒，我演奏乐器。”



照顾好您自己：什么对您来说很重要，并能让您感觉舒服？

- 是什么让您感到愉悦、有趣、放松或有目标？您喜欢园艺、听音乐、体育运动或者看电影吗？您可能喜欢志愿服务或帮助社区中的某个人。
- 参加您所在社区的活动。
- 融入文化和传统。
- 照顾好您的身体健康。良好饮食、定期锻炼和充足的睡眠可以改变您的情绪和精力水平。
- 与朋友、家人和其他让您自我感觉良好的人共度时光。
- 照顾好您的精神健康。您是否有特殊的精神或宗教信仰能够帮助您感觉更强大？
- 提醒自己所具有的长处。在过去的困境中，是什么帮助您了您？

“跳舞有帮助，它让我最快乐。”

“告诉自己：您很美丽，因为您很容易忘记这一点。”



制定健康计划

在困难时期健康计划可以帮助您。它会让您想起您可以做些让自己感觉更好的事情。计划可以包括您可以定期做的事情，来保持良好的状态。列出可以联系以寻求帮助的人（家人/朋友和社区服务机构）可能很有用。制定您的健康计划是您可以自己或与您的工作人员一起完成的事情。

有些人发现计划可以分成不同部分，这对于保持良好状态很有用：

- 当我感觉良好时，我能做些什么来保持健康。
- 当我变得不舒服时，我能做些什么。
- 当我感到非常不适时，我能做些什么。
- 我可以寻求帮助的人和服务机构。

在不同的时期您可能需要不同的策略。当您身体不适时，您可能需要比您身体健康时更多的支持。您可能希望将对您的健康计划有帮助的人员、地点和活动包括在策略内，包括如果您身体状况不佳，该怎么办。

要问您自己的一些问题可能包括：

- 这段经历会如何影响我的日常生活？
- 我认为或担心会发生什么？
- 家人、朋友、学校或工作中发生的事情是否让我感觉不舒服？
- 是什么让我感觉更好？
- 我过去遇到困难时谁曾经帮助过我？
- 什么给了我希望？

想想可以带来更大目标的小目标。

家人、朋友和社区 会如何提供帮助？

家人、朋友和社区在帮助青少年康复方面非常重要。在那里，倾听，给予爱和支持，施以援手以寻求帮助，让他们知道一切都会好起来，这些都是您能做的重要事情。看到有人经历思觉失调可能会让人心烦意乱。作为家人和朋友，您可能会产生很多不同的感觉，比如震惊、困惑、内疚、恐惧或愤怒。好消息是，许多人确实康复了。一个人越早得到帮助，他就越有可能康复。

“我好多了，我又开始感到快乐了。我的父母理解我曾经患病，然后我康复了。”

“另一个非常、非常、非常重要的事情是，家人和朋友说您是个好人。当他们提醒您生活会变得更好时会有所帮助，因为有时很难保持积极的态度。”

当青少年身体不适时，我该如何与他们交谈？

当有人出现思觉失调时，他们的行为可能看起来很奇怪或很可怕。请务必记住，他们仍然是您的儿子、女儿、兄弟、姐妹、妻子、丈夫、伴侣或朋友。

- 做您自己。像往常一样行事。
- 如果有人在他们身体不适的时候对您说了伤害您的话，请不要难过。
- 相信这个人会康复；明白这将需要时间。
- 帮助人们感到安全和被爱。
- 当一个人患有思觉失调时，他们可能对一些不真实或正在发生的事情抱有强烈的信念和想法；尽量不要和他们争论，倾听并试着理解他们为什么会有这种感觉。
- 继续表现出您的关心和尊重；记住他们的优点和能力。

“将此视为正常人 - 了解症状。”

我该如何提供支持？

家人和朋友在帮助青少年康复方面非常重要。家人和朋友可以做很多实际的事情。获得尽可能多的关于思觉失调的知识非常重要。

它对以下事情可能有用：

- 弄清楚谁在照顾这个人（治疗团队）。询问他们的名字，他们在治疗中的作用，以及如何通过电话联系他们。
- 询问谁是最佳联系人，并随身携带这些信息。
- 要求与团队中的关键人员见面，并准备一份问题清单。在会面时写下答案；如果您不明白您被告知的是什么，请要求提供更清楚的解释。
- 询问您在哪里可以获得所需的任何其他信息。例如，您是否可以参加有关思觉失调的信息说明会？或者有没有您可以查看的网站或信息说明书？
- 早期思觉失调服务机构中通常有家庭同伴工作者，他们有家庭成员患有思觉失调的经历。询问服务机构中是否有可以与之交谈的家庭同伴工作者。

如果他们不想得到帮助怎么办？

由于很多原因，决定获得帮助可能很困难。经历思觉失调的人可能不希望得到帮助，甚至不肯承认他们身体不适。获取帮助会帮助该人准确地了解正在发生的情况以及需要何种类型的护理。鼓励他们寻求帮助，让他们知道，只要他们需要，您就会在那里支持他们。您可以帮助他们找到他们愿意接受的支持服务类型。例如，一个人可能会觉得与精神导师交谈很舒服。

记得要照顾好自己。

请记住，精神方面的疾病很常见，这并不是患者的错。了解精神病可以帮助您了解其他人不适时会发生的事情。您不需要知道所有的答案！

照顾患有思觉失调的人可能很困难。重要的是您也应要求对自己的支持！您可以从您的全科医生（GP）或值得信赖的社区领袖那里寻求支持。



常用联系方式

澳大利亚有许多 hYEPP 服务机构。这些机构在正常工作时间内运营，但有一个 MATT 团队，在白天和工作时间以外提供服务。MATT 代表“Mobile Assessment Treatment Team”（移动评估治疗团队）。MATT 是一个由护士、社会工作者、职业治疗师、心理学家和医生等工作人员组成的团队，他们经常是首次诊治青少年患者的人员，了解他们正在经历什么，以及如何最好地帮助他们。无论何时何地，只要青少年愿意，MATT 会随时随地地给予诊治。

📍 新南威尔士州

hYEPP Mt Druitt

电话 02 881 2500

办公时间 周一至周五上午 9 点至下午 5 点——办公时间之外可预约

headspace Parramatta

电话 1300 737 616

办公时间 周一至周五上午 9 点至下午 5 点——办公时间之外可预约

headspace Penrith

电话 02 4720 8800

办公时间 周一至周五上午 9 点至下午 5 点。

MATT 团队

电话 0437 802 035

办公时间 周一至周五上午 8 点至晚上 10 点，周六至周日下午 10 点至下午 6 点

📍 北领地

hYEPP Darwin

电话 08 8931 5999

📍 昆士兰州

hYEPP Meadowbrook

电话 07 3804 4200

hYEPP Southport

电话 07 5509 5900

办公时间 周一至周五晚上 9 点至 5 点

MATT 团队

电话 04 2361 4781

办公时间 周一至周五上午 8 点至晚上 10 点；周六至周日上午 10 点至下午 6 点

📍 南澳

hYEPP Adelaide

电话 1800 063 267

办公时间 周一至周五晚上 9 点至 5 点

MATT 团队

电话 0475 989 619

办公时间 周一至周五上午 8 点 30 分至晚上 9 点 / 公众假期上午 9 点至下午 5 点

📍 维多利亚州

hYEPP Bentleigh

电话 03 9076 9400

办公时间 周一至周五上午 9 点至下午 5 点，星期三上午 9 点至下午 7 点

hYEPP Dandenong

电话 1800 367 968

hYEPP Frankston

电话 03 9769 6419

办公时间 周一至周五晚上 9 点至 5 点

hYEPP Narre Warren

电话 1800 367 968

MATT 团队

电话 03 9076 9400

办公时间 周一至周五上午 8 点 30 分至晚上 9 点 30 分；周六至周日上午 10 点至下午 5 点 30 分

📍 西澳

hYEPP Joondalup

电话 08 9301 8900

办公时间 周一至周三以及周五 8:30-16:30，周四 08:30-19:00

hYEPP Midland

电话 08 9274 8860

办公时间 周一至周三以及周五 8:30-16:30，周四 08:30-19:00

hYEPP Osborne Park

电话 08 9208 9555

办公时间 周一至周五 08:30-16:30

MATT 团队

电话 08 9301 8999

办公时间 周一至周五 08:00-22:00，周六 / 周日 / 公众假期 10:00-18:00

其他支持

Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health
(国家青少年精神健康卓越中心)。
网站 www.orygen.org.au

Hearing Voices Network
(幻听网络)。
网站 www.hearing-voices.org

Independent Mental Health Advocacy (独立精神健康宣导处)
电话 1300 947 820
网站 www.imha.vic.gov.au

SANE Australia
电话 13 11 14
网站 www.sane.org

Reach Out
电话 02 8029 7777
网站 www.reachout.com

MIND Australia
电话 1300 286 463
网站 www.mindaustralia.org.au

Lifeline
电话 13 11 14
网站 www.lifeline.org.au

Suicide Call Back Service (自杀回电服务)
电话 1300 659 467
网站 www.suicidecallbackservice.org.au

警察局
电话 在紧急情况或危及生命的情况下，
当需要紧急警察帮助时，请拨打 **000**；
打电话 131444 请求警方协助。

如果您需要口译员帮助您与上述任何服务取得联系，您可以致电翻译和口译服务处，电话：**131 450**

其他本地支持



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



鸣谢

Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, The Centre for Multicultural Youth, 和 Victorian Transcultural Mental Health 共同制作了这本小册子, 支持关于自我帮助、如何感觉更好和可提供的帮助等方面的交流。我们要感谢参加咨询会的青少年、家属及双语工作者。