

## 第二講 精神健康和精神疾病(提綱)

### 簡介

在本期節目中，Ivan 和 David 在回顧了上期節目對“開心行動”的綜合介紹後，重點同您分享了他們對精神健康和精神疾病的理解。他們認為，精神健康是健康的一個重要方面，而精神疾病就是在心理、情緒等方面喪失了健康。精神疾病同身體上的疾病一樣，都是疾病的一種，都會影響人們的正常功能，而且都是可以康復的。公眾中存在的對精神疾病及其經歷者的誤解和歧視是人們及時就醫，獲得康復的主要障礙。收聽本期節目，相信您會對健康、精神健康、精神疾病和康復等等人們似乎很熟悉的概念有一個全新的認識，也會幫助您澄清許多關於精神疾病的迷思。

Ivan:

聽眾朋友，大家晚上好！，“我和你一樣有愛心，希望你有愛我的心”。為了大家的健康快樂，“開心行動”提請您關注精神健康，反對精神疾病歧視。邀請您收聽 FM 中文電臺 90.6 每周四下午 7:15 至 8:00 點的“開心行動”專題節目。如果您要瞭解更多有關“開心行動”的信息，請您給 Ivan 打電話。電話：3007017, 3007017。今天我們“開心行動”的心理健康漫談節目又和大家相會了。David，我們是否先回顧一下上次的節目內容？

David:

當然可以了。上次我和 Ivan 曾簡要地對“開心行動”向各位聽眾朋友們作了介紹。我們首先介紹了什麼是“開心行動”。我們提到“開心行動”是針對華人社區的一項精神健康知識普及活動。我們普及精神健康知識，是要大家消除對精神疾病的誤解，反對針對精神疾病的歧視，關注精神健康。我們還向大家說明了

“開心行動”是衛生部批准和資助的項目。

Ivan：

然後，我們就向各位朋友介紹了“開心行動”將要做的具體工作。分四個部分：第一部分是故事和文章系列。我們將收集、整理、編輯一系列故事。同時，我們還將撰寫一系列介紹性文章，介紹精神健康知識。這些故事和文章將在《信報》（星期三）、《紐西蘭中文先驅報》（星期四）和《鏡報》（星期五）的“開心行動”專欄發表，同時也將刊登在紐西蘭心理健康基金會網站 [www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz) 和博愛社網站 [www.boaishe.org.nz](http://www.boaishe.org.nz) 上。

David：

除了故事和文章系列，我們還要進行社區教育，組織“開心行動”的反精神疾病歧視講座。同時我們還要進行“說出你的心聲”活動，培訓反精神疾病歧視宣講員。最後是，舉辦“開心行動”專題節目。FM90.6 華語廣播每周四 7 點 15 分至 8 點的“開心行動” 專題節目 —— 心理健康漫談。

Ivan：

我們還介紹了如何才能獲得“開心行動”的這些資訊，也就是這些故事和文章。聽眾朋友們可以登錄紐西蘭心理健康基金會反精神疾病歧視網站 [www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz) 和博愛社網站 [www.boaishe.org.nz](http://www.boaishe.org.nz)。還可以閱讀《信報》（星期三）、《紐西蘭中文先驅報》（星期四）和《鏡報》（星期五）的“開心行動”專欄。

David：

另外，如果要獲得這些資訊，我們還可以參加“開心行動”組織的反精神疾病歧

視講座，收聽 FM90.6 華語廣播每周四 7 點 15 分至 8 點的“開心行動” 專題節目 —— 心理健康漫談。

Ivan:

我們還提請觀眾朋友，要瞭解“開心行動”的詳細情況，可以同我聯繫，電話是 3007017。

David:

需要說明的是，僅僅是瞭解“開心行動”的有關情況而不是心理諮詢，更不是徵求醫療意見，是嗎？

Ivan:

對，只是關於“開心行動”的有關情況的。如果有其它問題，請找相關部門。

David:

另外，還需要向大家說明的是，“開心行動”所提供的材料，不能作為醫療意見。醫療意見只能由有執業資格的醫生提供。所以，請記住有問題首先要看醫生。

閱讀了“開心行動”的故事等材料，或者收聽了我們的節目，如果引起您的傷感，或者您讀後感到不舒服，您可以撥打：免費的、保密的華語諮詢熱綫。紐西蘭問題賭博基金會的亞洲熱綫，電話：0800 862 342；中文生命綫的電話：09-522 2088；0800 888 880。

Ivan:

有過精神疾病經歷的朋友及家人，如果突然發病，奧克蘭地區精神疾病危機處理組的電話是：0800 800717。如情況更緊急，可以直接撥打“111”。

David:

“開心行動”希望大家廣泛傳播它所提供的資訊，但需要注明“開心行動”的材料，不能用于商業目的，也不能改動，或當作醫療意見。

Ivan:

剛才，我和 David 對上一次節目的內容進行了回顧。那麼，今天我們談點什麼話題呢，David ？

David:

我想，我們直接談一談精神健康和精神疾病問題吧。精神健康和精神疾病問題實際上是個大題目。我想我們先要把它的含義搞清楚，因為，在我們漢語裏面，對精神疾病有許多不同的說法，其實，在英語裏面也類似，例如:Mental illness, mental disorder 等等。

Ivan:

我想第一個問題應該就是“精神”和“心理”這兩個概念，那麼，什麼是“精神疾病”，“心理疾病”？什麼是“精神健康”和“心理健康”？這應該同大家說清楚。

David:

是的，我們有時講“精神疾病”，有時講“心理疾病”。那麼，什麼是心理健康，什麼是精神健康，什麼是心理疾病，什麼是精神疾病？關於“心理”和“精神”有不同的解釋，但根據我所看到的材料，多數人認為，我們在精神健康領域使用時，兩者指的是同一個事情，精神就是心理，心理就是精神。所以，精神健康和心理健康，心理疾病和精神疾病是可以在同一個意義上使用的，在英語中都是同一個詞“mental illness” 和 “mental health”。

Ivan:

那麼，能不能給聽眾朋友們解釋一下，什麼是精神疾病，什麼是精神病呢？

David:

我想在事實上，精神疾病同精神病也應該是同一個概念。但我們華人在習慣上，經常使用“精神病”這個概念。而主要是那些重型的精神疾病。例如精神分裂症等，而且，在使用時，常常偏重于這種疾病的表現和症狀。對輕型的精神疾病，例如抑鬱症，人們又常常不把它當成一種病，往往忽略不計了。但我在這裏，給澄清一下，精神疾病和精神病是同一個事情，一旦在精神上，例如，感覺呀，認知呀，思想呀，出現障礙，影響了正常的生活，那就說明在精神上有問題了。

Ivan:

那麼，什麼是精神健康呢？

David:

剛才我們說到，精神健康和心理健康也是指的一回事。那麼，能否具體說一說什麼是精神健康？

Ivan:

我理解心理健康應該是指人們生理方面以外的健康狀況。例如，情緒是否穩定與愉快，行為是否受意識支配，思想與行為是否是統一協調的，有沒有自我控制能力，能否建立良好的人際關係，是否具有良好的適應能力等等，是指生理方面以外的健康。

David:

這樣說，心理健康應該是健康的一個重要方面了？

Ivan:

是的，當然是這樣。心理健康不僅是人類健康的一個方面，而且是更重要的方面，心理健康是更高層次的健康。

David:

所以，過去我們講到健康，脫口就說是指身體或肉體機能的正常，沒有病。通常認為“沒傷沒病，能吃能睡，就是健康”。正如一個廣告詞說的那樣，叫做：“牙好，胃口好，吃嘛嘛香，身體倍棒”，實際上，這樣理解健康是不全面的。它忽略了人的豐富、微妙而又十分脆弱的內心世界。

Ivan:

正是因為這樣，所以，世界衛生組織在 1948 年的時候給健康下的定義就是，健康不僅僅是“沒有疾病和虛弱”，而應該是“身體、心智和人際關係三者都處于良好狀態”。

David:

這就是說，當我們說一個人是否健康時，不僅要看這個人身體上有沒有疾病或是否虛弱，還要看這個人的心理方面的狀態，例如是否情緒穩定，意志堅強，心情舒暢；是否具有處理人際關係的能力，社會適應能力。那麼，只有身體和心理都健康才是真正的健康。

Ivan:

那麼，到底什麼是精神疾病呢？我們應該怎樣理解它？

David:

關於什麼是精神疾病，或稱心理疾病、精神病，或者叫做精神障礙吧，有很多不同的解釋。其中較普遍的解釋是，是由于一個人的思想、情緒或處理人際關係能力的重大損害而導致的疾病。精神疾病是指喪失了情緒方面和心理方面的健康。

Ivan:

另外，大家千萬要搞清楚，精神病是個系列，有很多種，而不是一種。很多人認為精神疾病都是一樣的，實際上是不一樣，每個人都不一樣，即便是同一種診斷。

David:

我理解，這就像好像心臟病一樣。心臟病是對一系列有關心臟功能的疾病的統稱，但心臟病的種類是多種多樣的。而精神疾病是對心理、精神和情緒功能疾病的一種統稱。

Ivan:

詳細的情況，涉及到醫療方面的問題，還需要去問醫生。

David:

是的。如果有任何問題都需要去見有執業資格的醫生。另外，還有一個問題需要搞清楚，那就是什麼是心理健康問題，或者說什麼是精神健康問題，它同精神疾病是個什麼關係。

Ivan:

沒有精神障礙，沒有精神疾病方面的診斷，並不代表完全的精神健康。事實上，一個人一生中幾乎不可避免會出現思想、情緒方面的問題，最普通的例子如自卑、孤獨、緊張、怨恨、思鄉、持續憤怒等等。

David:

那麼，這些問題在一定程度上妨礙一個人的成長與發展、妨礙人際關係、妨礙一個人潛能的發揮；致使一個人主觀滿意度降低、工作效率下降，陷入心理困擾和痛苦。我是否可以理解這些都是精神健康問題？

Ivan:

對。但是，出現精神健康問題不一定等于就有精神疾病。精神疾病的診斷和確診是有嚴格標準的。這也是我們為什麼強調，任何醫療意見都要聽醫生的原因。

David:

當然，反過來說，如果精神健康問題長期得不到解決，就容易導致精神疾病。

Ivan:

所以嘛，我們要提倡關注心理健康，提高精神健康意識。(David: 對。這就是我們“開心行動”要做的事情。)

Ivan:

另外，我們還強調，在提高精神健康意識，關注精神健康的同時，還必須反對針對精神疾病的歧視。

David:

而反對精神疾病歧視，首先要消除對精神疾病的偏見和誤解。因為，偏見、誤解以及對精神疾病缺乏瞭解會直接誘發歧視的態度。

Ivan:

那，David 您能否舉一些例子，同聽眾朋友談一談，對精神疾病人們通常有那些誤解和偏見。

David:

這有很多。我想比較突出的一種說法或者說一種看法就是認為精神疾病只是少數人的事，和我無關，或者我不可能患精神疾病，精神疾病是別人的事。我想很多人都在這麼想。事實上，人們受精神疾病的影響是不分年齡，性別，背景，能力和經歷的。上一次我已在這裏向大家介紹過，一些數據顯示，精神疾病的發生機率是相當高的。既然，發生率這麼高，那麼，誰也不敢保證自己不會得精神疾病。

Ivan:

對。另外，從精神健康和精神疾病的關係上看，每個人都可能患上精神疾病。

David:

應該說健康同疾病只是一步之遙，精神疾病和精神健康是人生這個過程的兩個方面，用一句土話說，“保不齊哪一天會罹患這種疾病”。

Ivan:

對，剛才我們說到健康其中包括心理健康，健康是一種狀態，一種平衡的狀態，一種平衡能力。

David:

對，而且這種平衡是動態的平衡，也就是說它不斷被破壞，不斷被恢復，這種不斷被破壞和不斷被恢復的狀態伴隨著我們生命的整個過程。健康是一條波浪綫，而不是一條直綫。

Ivan:

每個人的恢復能力是不一樣的，當外在的破壞力大于他的恢復能力時，就會產生心理和情緒方面的變化，如果這種心理和情緒上的變化持續下去的話就可能產生心理健康問題，心理健康問題長時間得不到解決，平衡被破壞了，就會影響人們的正常生活，就可能誘發精神疾病。

David:

你說得太形象了。看來還真不能對精神疾病抱著事不關己的態度。每個人都可能有心理健康問題，每個人都可能患上精神疾病，還真不能掉以輕心。

Ivan:

還有一種偏見，認為精神疾病患者有暴力傾向，是危險的。精神疾病患者的行為就是胡言亂語。這也是沒有根據的。

David:

據我所知，資料顯示，有過精神疾病經歷的人的犯罪率并不比其它人群高，而且絕大多數精神疾病患者都比較退縮，被動和善良。如果他們能按時服藥，再接受專業人員的輔導和照顧，會更為安全。極少數有暴力行為的患者，多數是缺乏適當的治療造成的。

Ivan:

至于有些精神疾病患者的其他失常行為，只是為數不多的精神疾病患者在發病時的表現。許多精神疾病患者并不是這樣。對於有這些表現的精神疾病患者，只要不是正在發病，他們的思維，他們的言談舉止同其他人一樣。而說的犯罪問題，沒有經歷精神疾病的人同樣可能犯罪。所以，患病和犯罪是兩碼事，不能混為一談。

David:

Ivan 我記得好像還有一種說法，就是說精神疾病是個人的軟弱造成的，換句話說，就是說堅強的人不會患有抑鬱症。

Ivan:

但事實上，精神疾病同所謂的“軟弱”，缺乏能動性以及性格缺陷沒有任何關係。精神疾病的原因非常複雜的，生理、心理和社會因素都可能引發精神疾病。

David:

再一個例子有些人認為精神疾病是無法痊愈的。事實是，多數精神疾病是暫時的，持續數周或數月，患者便可幾年或者終身沒有進一步的困難。大多數精神疾

病患者經過適當治療，病情會穩定，逐漸恢復正常生活。

Ivan:

有人還懷疑有過精神疾病經歷的人的工作能力，認為獲得康復的或正在接受治療的精神疾病患者不能成功地工作。

David:

但是研究表明，在工作能力方面，有精神疾病經歷的人同其他雇員沒有區別。在這裏我舉些具體的事例，許多很有成就的人都有過精神疾病經歷。例如，中國電視臺著名主持人崔永元，美國作家馬克吐溫、海明威、臺灣作家三毛、演員阮玲玉、詩人顧城、演員瑪麗蓮·夢露、香港影星張國榮、美國作曲家舒曼、川端康成都有這樣的經歷。我們選管理方面的人才說，挑大的說，宋太祖趙匡胤、美國總統亞伯拉罕·林肯、尼克松、美國前總統喬治·布什。英國首相文斯頓·丘吉爾。還有奧地利的希茜公主、英國的戴安娜王妃等知名人士都患有嚴重的憂鬱症。

Ivan:

所以，看來，我們對精神疾病及有過精神疾病經歷的人存在的誤解和偏見還真不少。

David:

是啊，這些誤解和偏見，如果反映在行動上就可能導致歧視。所以，我們應該消除這些偏見和誤解。

Ivan:

David，我看今天時間差不多了。您看我們能否給大家總結一下我們今天的內容呢？

David:

可以。我們首先回顧了上次節目的內容。我們今天介紹的內容分為三個方面：第一是精神健康的重要性，我們說精神健康是健康的一個重要方面。我們以後講健康時，一定不能忘了精神健康。第二，精神疾病它只不過就是一種疾病，同其它疾病相比，沒有什麼特殊的。每個人都可能患上精神疾病，所以要關注精神健康，降低疾病發生的可能性。同時，不要歧視患病的朋友。第三，我們公衆中，存在許多對精神疾病的誤解和偏見，諸如精神疾病患者是危險的，精神疾病治不好，精神疾病經歷者工作能力差等等。這些都是以訛傳訛，缺乏科學根據的。我們不應該有這樣想法，同時，要努力傳播積極的信息。

下面時間是分享有精神經歷者撰寫的康復故事…