



# 思覺失調症的人生旅程



那年夏天，我被診斷有思覺失調症  
我的人生才剛起步，但卻彷彿被宣告結束  
我無法想像往後的人生會變成什麼樣子…



醫生告訴我：  
「經過診斷後，你罹患的是思覺失調症。」

思覺失調症指的是“思考”與“知覺”出現異常，可能會有現實感、判斷力變差，或對於人、事、物過於敏感或多疑，而產生幻覺或妄想，嚴重影響患者的日常生活及就學就業能力。

思覺失調症的發病原因到現在還是不太清楚，可能跟個人體質、環境因素等皆有相關，這是一種大腦的疾病，並不是因為患者抗壓性太低或無法獨立而造成。



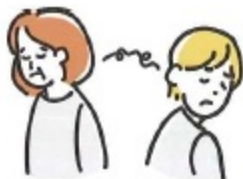
## 於是我開始跟醫師討論，我目前的困擾



有時候會聽到有人跟我說話，會讓我覺得一直被干擾被控制，這會讓我變得很煩躁。



在工作上也很難集中精神，有時候覺得頭腦動不太起來。



也會影響到我跟家人朋友的相處，雖然他們很關心我，但我就是不想跟任何人互動，也讓我們的关系變得愈來愈差。



有時候對什麼事情都提不起勁，甚至連生活中的基本事項，像是吃飯、睡覺、洗澡都無力去做。



因為這些讓我壓力很大，不僅讓我常常感到很低落、憂鬱，對生活帶來的影響也會讓我很擔心、很焦慮。

為了改善這些困擾  
醫師告訴我最重要的是要持續回診討論治療

第一步是選擇最適合自己的藥物  
目前有很多不同的藥品可以選擇  
還可分成長效針劑跟口服藥物…



長效針劑



口服藥

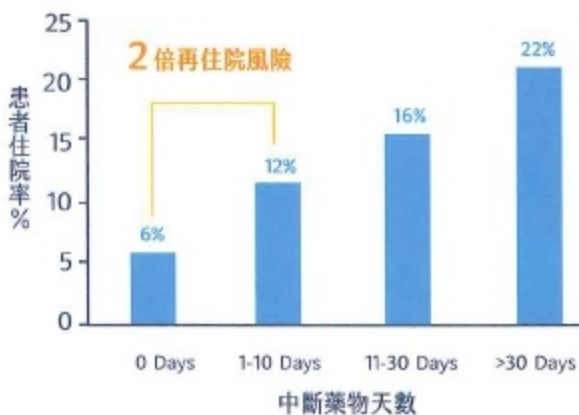
讓我們一起選出最適合你的藥物





## 我一定要一直使用藥物嗎？

### 中斷藥物會提高復發/再住院風險



Weiden PJ et al. Psychiatr Serv. 2004;55(8):886-891.



## 如果中斷藥物，復發了會怎樣嗎？

每一次的復發對大腦都會是一種傷害，  
如果復發越多次，大腦的損傷就會越嚴重。





## 跟醫師分享你的想法

每個藥物的療效跟副作用表現都不一樣，  
可以告訴我你的期望跟疑慮，讓我們一起  
討論，選擇出最適合你的藥物



### 藥物治療後最希望改善什麼？

- 1. 晚上睡的好
- 2. 注意力可以集中
- 3. 減少幻覺影響日常生活
- 4. 不再一直沉浸在自己的妄想中
- 5. 心情不再低落
- 6. 不再感到緊張
- 7. 說話時，比較能清楚表達自己
- 8. 提得起勁來完成自己該做的事
- 9. 從事自己的喜歡的事有快樂的感覺
- 10. 其他 ( )



### 藥物治療後最擔心的？

- 1. 白天精神不好
- 2. 肢體僵硬，抖動或動作不靈活
- 3. 體重增加或血脂、血壓、血糖異常
- 4. 流口水
- 5. 口乾舌燥
- 6. 便秘
- 7. 坐不住
- 8. 月經週期不規律(女性)或乳房脹大(男性)
- 9. 影響性功能
- 10. 其他 ( )



## 思覺失調症治療選擇：長效針劑

中文品名 藥品成分	給藥間距	鎮靜	體重 增加	靜坐 不能	身體僵硬 抖動	口乾 視力模糊	低血壓	月經減少 溢乳
易寧神 Haloperidol	每月1次	●	●	●	●	●	●	●
福祿安 Flupentixol	2~4週1次	●	●	●	●	●	●	●
維思通 Risperidone	2週1次	●	●	●	●	●	●	●
善思達 Paliperidone	每月1次	●	●	●	●	●	●	●
善妥達 Paliperidone	每3個月1次	●	●	●	●	●	●	●
安立復美達 Aripiprazole	每月1次	●	●	●	●	●	●	●

副作用發生率 ● 高 ● 中 ● 低 ● 很低

Taylor D et al. The Maudsley Prescribing Guidelines in Psychiatry, 13th ed. New York, John Wiley & Sons. 2018:39.

治療思覺失調症的藥物很多種，在療效、副作用的表現都不一樣，選擇適合自己的藥品，長期持續服用才是最重要的治療關鍵。







## 「身為家屬，應該怎麼支持他呢？」



多鼓勵  
減少嘮叨、逼迫



理解及相信患者的  
感受，避免爭論



傳達事情時內容要簡潔，  
並用溫和的態度



鼓勵作息規律並接受  
各式精神醫療和  
身心障礙服務

對家庭成員而言，當事者不是患者，他是家裡的一份子，不是把他的病當成問題指責。多看看現在的他，他的優點、他的努力，給他加加油，讚美一下吧！



## 除了看醫生，我還能尋求什麼協助呢？

### 精神復健：

由專業人員來協助您訓練自己的大腦，讓自己更有信心和能力來面對日常生活、人際互動或工作的挑戰。

提供精神復健的有康復之家、社區復健中心、社區心理衛生中心或日間病房，也可考慮社區多元居住服務、居家治療或協作據點服務；照顧服務的有長期照顧中心，可後續安排居家照顧服務、陪同就醫、交通接送、日照中心或各式社區據點服務；身心障礙者服務有就業服務站、職業評估、職業訓練或支持性就業服務員之協助。



## 在精神復健的服務中會有以下的專業人員提供協助

醫師、護理師、心理師、職能治療師、社工師





接受適合自己的藥物治療和精神復健後，  
最想完成什麼？

- 1. 找工作
- 2. 交朋友
- 3. 遇到適合伴侶，好好交往
- 4. 和家人好好相處
- 5. 幫助其他需要幫助的人
- 6. 培養休閒興趣
- 7. 學一技之長或進修

**康復的過程雖然辛苦，  
但將會與美好生活更進一步！**



**推薦您可以尋求支持或協助的地方**

**聯絡人：**

**指導單位**

社團法人中華民國康復之友聯盟

臺北榮民總醫院 玉里分院 | 國立陽明交通大學附設醫院 | 花蓮慈濟醫院