

模糊了現實的界限:

# 瞭解晚年精神錯亂

## 什麼是精神錯亂？

- 精神錯亂是一種疾病，使頭腦很難分辨什麼是真實的，什麼是不真實的。<sup>1</sup>
- 這是一些精神與身體疾病的症狀，如阿爾茨海默病或頭部損傷。<sup>1</sup>
- 精神錯亂可以治療，而且早期得到幫助可支援更快的康復。<sup>2</sup>

## 精神錯亂是什麼樣子的？<sup>3</sup>

精神錯亂的兩種症狀增加或改變了一個人的現實狀況：

**妄想：**對一些錯誤東西的強烈信仰，即使有證據表明這些信仰不可能是真實的

**幻覺：**聽到、看到、品嚐、聞到或感覺到一些實際上不存在的東西



## 我如何能保持健康？

- 保持活躍<sup>4</sup>
- 與親人保持聯繫<sup>5</sup>
- 定期檢查您的健康與聽力<sup>6</sup>
- 避免會改變您思維的藥物<sup>1</sup>

# 我在哪裡能得到幫助?



有關精神錯亂及心理健康的資源及援助，  
請查詢您所在的社區及聯繫以下的社區服務機構

## ConnexOntario

每周七日，廿四小時，免費提供保障個人隱私的有關整個安大略省精神健康、成癮和賭癮服務的資訊。

[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)

**1-866-531-2600**

## 加拿大心理健康協會

<https://ontario.cmha.ca/> **1-800-875-6213**

## 成癮和心理健康中心

[www.camh.ca](http://www.camh.ca) **1-800-463-2338**

## 社區資訊中心

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) **Dial 211**

## 資源

瞭解精神錯亂並儘早找到幫助 <https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early/>

早期精神錯亂干預網路 <http://help4psychosis.ca/>

## 參考資料

1. Blake, P., Collins, A. & Seeman, M. (2015)。婦女與精神錯亂：資訊指南：婦女及其家庭指南。多倫多：成癮和心理健康中心。
2. 加拿大心理健康協會。兒童和青年心理健康：體征和症狀。由此處獲得：<https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early/> 2019年2月22日使用。
3. Bromley, S., Choi, M. A., Faruqui, S. & Czuchta, D. (2015)。精神錯亂第一發作期-資訊指南。多倫多：成癮和心理健康中心。
4. Stubbs, B., Williams, J., Gaughran, F. & Craig, T. (2016)。精神錯亂的人如何久坐不動？系統回顧和薈萃分析精神分裂症研究, 171 (1-3), 103-109。
5. Michalska da Rocha, B., Rhodes, S., Vasilopoulou, E. & Hutton, P. (2017)。精神錯亂中的孤獨：一項薈萃分析回顧。精神分裂症公告, 44(1), 114-125。
6. Almeida, O.P., Ford, A.H., Hankey, G.J., Yeap, B.B., Golledge, J. & Flicker, L. (2018) 晚年聽力喪失和意外精神錯亂：男性健康研究 (HIMS)國際老年精神錯亂學雜誌。 34 (3), 408-414。