

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。¹
- 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。¹
- 精神錯亂可以治療，而且早期得到幫助可支援更快的康復。²

精神錯亂是什麼樣子的？³

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、品嘗、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⁴
- 與親人保持聯繫⁵
- 定期檢查您的健康與聽力⁶
- 避免會改變您思維的藥物¹

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

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 1-800-463-2338

社區資訊中心

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：成癓和心理健康中心。
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。

Developed by the Centre for Addiction and Mental Health, with
funding from the Ontario Ministry for Seniors and Accessibility.

© CAMH 2021

camh