



Vietnamese
Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Bệnh Tâm Thần Phân Liệt

精神分裂症

Schizophrenia



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

中文編譯：梁佩鳳

Lời xin phép trước

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

Advanced permission Request

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

預先徵求許可

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非營利性為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和知識傳播。

Ba bốn mươi năm về trước, bệnh Tâm Thần Phân Liệt được xem là một bệnh không hy vọng chữa được. Thời đó, chỉ có một phương pháp điều trị là nhốt người bệnh vào nhà thương, nếu cần thì trói lại, cho vài ba loại thuốc ngủ cực mạnh, và đôi khi người ta còn áp dụng phương pháp chạy điện (ECT) sống (nghĩa là không thuốc mê) trông thật vừa thê thảm lại thiếu văn minh. Nay thì y học tiến bộ nhiều, các nhà khoa học đã thấu triệt khá nhiều về cơ cấu bệnh lý và nguồn gốc của bệnh, nên việc chữa trị bệnh Tâm Thần Phân Liệt càng ngày càng công hiệu hơn. Mong rằng trong tương lai gần, bệnh Tâm Thần Phân Liệt xem như những bệnh thông thường khác về cơ thể: nằm viện vài hôm, uống vài ngày thuốc rồi ra về...thơ thối như mọi người khác.

- **Nguyên Do - Triệu Chứng**

Bệnh Tâm Thần Phân Liệt thường xảy ra ở lứa tuổi từ 16 đến trung niên. Trên 50 tuổi cũng có thể mắc bệnh, nhưng bệnh nhân vẫn giữ được phẩm cách tốt, chỉ bị hoang tưởng là có người khác định ám hại mình, hoặc bị bệnh, hoặc người hôn phối phản bội mình.

Người ta vẫn chưa hiểu rõ nguyên do chính của căn bệnh, chỉ biết đó là do nhiều yếu tố phối hợp lại như yếu tố di truyền, sinh hóa học của não bộ, tâm lý xã hội, môi sinh v.v. Đối với người Việt chúng ta thì 2 yếu tố sau cũng là đáng kể, qua nhiều năm chiến tranh tại quê nhà, kể đến chạy giặc Cộng sản rồi gặp nhiều khó khăn nơi xứ người như ngôn ngữ bất đồng, lạ phong thổ tập quán, thiếu mất đi cái tình cảm đậm đà của quê hương, không công ăn việc làm, con cái không còn giữ

điều lễ nghĩa như xưa nữa.

Trước khi bệnh được phát hiện thì đã có một số dấu hiệu bất thường xảy ra: cử chỉ hành động kỳ dị, cười nói một mình không thích giao thiệp với ai nữa, ít ăn kém ngủ, lơ là về vệ sinh cá nhân và cách ăn mặc. Nếu nhìn lại thượ̀ thơ ấu thì có thể đó là một đứa trẻ hay thui thui chơi một mình, ít bè bạn với ai, ít cảm xúc trước những gì xảy ra quanh mình.

Những triệu chứng chính của bệnh Tâm Thần Phân Liệt:

- Có ý nghĩ thuộc loại hoang tưởng như nghi có kẻ lạ theo dõi, định ám hại mình, tư tưởng có người khác biết hoặc kiểm soát, hoặc cho rằng người khác đang nói về mình (người qua đường, diễn viên trong tv) hoặc trong cơ thể bị hư thối, thiếu một phần nào đó, hoặc cho mình là Chúa, là Phật hay là một nhân vật quan trọng v.v.
- Trong câu chuyện trao đổi, thường nói năng xâm bậy, vô nghĩa, ý nọ lẫn với ý kia, không đầu không đuôi.

Hư giác: nghe tiếng thì thầm trong tai của một người nói chuyện với mình, hoặc là 2 người nói với nhau về mình. Đây là loại hư giác thông thường nhất. Các hư giác khác là về thị giác như thấy hình ma quỷ, thấy hình mình hiện ra trước mắt như soi trong gương, về khứu giác như ngửi thấy mùi hôi thối toát ra từ cơ thể.

- Tính khí bất thường, không mấy may xúc động về những gì xảy ra xung quanh mình, hoặc cười vui trước một chuyện buồn và trái lại mặt mày ủ dột khi nghe kể một chuyện vui.

- **Những Điều Cần về biết Bệnh Tâm Thần Phân Liệt**

1. Căn bệnh cộng thêm với thuốc điều trị (uống hoặc tiêm) có thể làm cho bệnh nhân kém hoạt động, thích nằm ngủ hơn là ra ngoài, hoặc ngồi yên một chỗ không buồn trò chuyện với ai, và ngay cả vấn đề vệ sinh cá nhân họ cũng ít chú ý đến. Người nhà nên động viên, khuyến khích hoặc có khi phải thúc đẩy một cách nhẹ nhàng để họ dần dần đi vào thói quen.
2. Thuốc điều trị gây ra một số phản ứng phụ như run tay chân, cứng hàm, bồn chồn trong người khiến bệnh nhân phải đi tới đi lui trong nhà, nên bác sĩ thường cho thêm một loại thuốc khác để chống lại.

Xin nhớ là đừng bao giờ tự động giảm liều lượng hoặc ngưng thuốc với lý do là bệnh tình đã thuyên giảm, hoặc trong người cảm thấy quá 'nóng' uống nhiều sợ e lạm thuốc! Ngoài ra, nên biết là có một số bệnh nhân cần phải uống thuốc cả đời. Việc tăng hay giảm liều lượng, lúc nào cần ngưng thuốc, nên tuyệt đối tuân theo sự hướng dẫn của bác sĩ.

3. Về vấn đề tự hủy mình, cứ 10 người bệnh thì có 1 trường hợp xảy ra (10%), tỷ lệ khá cao. Hành động này thường do bệnh nhân tuân theo chỉ thị của tiếng

thì thâm trong tai bảo phải nhảy từ lâu cao xuống, hoạt thất cổ hay tự sát bằng dao/súng. Vai trò của gia đình do đó rất là quan trọng, luôn luôn phải để mắt đến con em, nhất là khi họ có dấu hiệu buồn chán quá mức, không còn thiết đến bất cứ gì nữa.

4. Rất ít bệnh nhân trở nên hung dữ đến độ phạm tội giết người. Các trường hợp báo chí nêu ra gần đây chẳng qua là những vụ hiềm có và được nói đến với mục đích chính trị hơn là một thực tế cần phải giải quyết gấp: chính phủ lơ là trong vấn đề chăm sóc tại cộng đồng, việc đóng cửa một số bệnh viện tâm thần là sai lầm...

Nếu người bệnh hành hung, đập phá thì hãy dùng biện pháp mạnh để trấn áp; đối với các trường hợp hung hăng to tiếng khác thì không nên tranh cãi hoặc xia xói họ, chỉ làm cho cơn giận của họ tăng lên mà thôi. Hãy nói năng từ tốn, đứng cách bệnh nhân khoảng vài mét và đừng nên đứng chắn lối ra của họ.

5. Bệnh Tâm Thần Phân Liệt có chữa khỏi được không? Theo thống kê y khoa thì 20% khỏi hẳn, 65% bệnh thuyên giảm nhiều gần như trở lại bình thường, nhưng có thể tái phát, và 15% không chữa được. Bệnh mới phát, được điều trị sớm và có sự chăm sóc tốt của gia đình thì kết quả cao, nhờ hiện nay có nhiều loại thuốc mới và cách chữa trị cũng có nhiều thay đổi. Nhưng...đối với một số lớn người Việt thì vẫn còn khá nhiều trở ngại, do tính dị đoan của họ: bệnh là vì ma quỷ ám, vậy phải nhờ 'thầy' cao tay ấn trừ mới xong, làm mất đi một thời gian quý báu đưa

đi điều trị; hoặc bệnh nhân là món nợ mà con cháu phải trả cho tổ tiên, nên đành phải chấp nhận vậy và chỉ còn một cách duy nhất là cầu xin các kẻ khuất mặt, 'ông cậu' 'bà cô' cứu vớt cho.

6. Bệnh Tâm Thần Phân Liệt có di truyền không? Hiện nay chưa rõ lắm. Theo thống kê thì thông thường cứ 100 người thì có 1 người bị bệnh (tỷ lệ 1%). Tỷ lệ tăng lên tùy theo liên hệ máu mủ: nếu cha hay mẹ bị bệnh, tỷ lệ con cái có thể bị mắc phải là 10%; một anh chị bị bệnh thì tỷ lệ bị bệnh của anh chị em khác là từ 5 đến 8%
7. Trong việc điều trị bệnh Tâm Thần Phân Liệt, vai trò của thuốc men chỉ có 60%, Phần còn lại là nhờ vào sự yểm trợ, chăm sóc của thân quyến. Nhân đây, xin vinh danh các bậc cha mẹ Việt Nam đã hết lòng lo cho con, tình thương thể hiện như 'biển hồ lai láng' hiếm thấy ở xã hội Tây phương này. Tuy nhiên, muốn cho kết quả điều trị được tốt đẹp thì việc chăm sóc cũng phải cho đúng cách:
 - đừng vì tội nghiệp cho con chẳng may bị 'trời bắt tội' mà giành làm mọi việc thay nó; trái lại, nên để bệnh nhân làm một số việc hợp với khả năng, khuyến khích, khen ngợi khi nên, vỗ về chỉ dẫn khi hư, tạo cho con có một niềm tin, một cảm tưởng mình đang hội nhập với gia đình để trong tương lai hội nhập với xã hội.
 - đừng vì sợ gió máy, bị hồn ma bóng quế theo phá mà giam hãm con em trong nhà. Hãy cho họ ra ngoài

hòa mình với thiên nhiên, nhìn người nhìn cảnh, tạo thêm sinh khí trong cuộc sống.

Mong rằng những điều trên đây giúp quý vị có khái niệm về một chứng bệnh mà người Việt Nam mình thường cho là một đại bất hạnh cho gia đình nào có con em mắc phải.

Chú thích :

Hoang tưởng: delusion, false belief, tức là có ý nghĩ sai lầm về một chuyện không có trong thực tế, ví dụ có hoang tưởng người khác bỏ thuốc độc vào nước uống của mình.

Hư giác : hallucination, tức là nhận thức về giác quan sai lệch đối với một sự việc không có thật, ví dụ hư giác về nghe tiếng người nói trong tai mình.

精神分裂症

三，四拾年前的精神分裂症被視為一種不能醫治的病症。當時唯一的辦法是把病人關在醫院，強制約束與隔離，如有必要，用強度的鎮定劑藥物，有時也使用電震療法 (Electroconvulsive Therapy, ECT.)

。現今醫學昌明，科學家已能了解病理結構和原因。對於治療精神分裂症的藥物已日愈有效，希望不久的將來，這類病症能夠像其他身體的病症一樣，住醫院幾天，服用一些藥物，就康復如常。

原因和症狀

精神分裂症常發生在十六歲以上至中年人的身上。五十歲以上的也會患此病，但病人能夠保持品性，有幻想，如有人意圖傷害，或配偶不忠等。

真正的原因還不太清楚，只知道是由多種因素配合，如遺傳因素、腦部生化學、社會心理因素、生活環境因素等等。對於來自越南的難民，有兩個主要因素，第一經過多年的戰亂，第二由逃難至定居於他國，在完全陌生的地方生活，日常遇到多種困難，如語言不通、風俗習慣不同、就業的困難、和兒女的溝通日愈困難。

在病發之前，一些不正常的現象如：行動，舉止異常，常自言，一個人笑，不喜歡與別人接觸，少食少睡，不注重個人衛生和衣服。比如一個孤獨兒童，不與別人交往，對週圍所發生的事務，一點興趣都沒有。

精神分裂症的主要症狀

- 幻想有陌生人跟蹤，意圖傷害他，自己的思想為他人所知悉，別人在說話就認為在說他的事非（尤其是電視裡的廣播，路過的人），或者認為身體某部份腐爛或缺少什麼，或者認為自己是耶穌，是佛祖，或是某個政要。
- 交談時語無倫次，話題轉變，沒頭沒尾。
- 幻覺：聽到耳語，像有人在說話，或有兩個人在談論他。這是一種最常見的幻覺。其他幻覺有視錯覺，如見鬼影，見到自己的影像，有如在照鏡子。嗅覺方面，如常嗅到自己身體有難聞的氣味。
- 性情異常，對週圍發生的事務，一點興趣都沒有，或者面對淒慘的場合而談笑如常，反過來在歡樂的場面，就滿面愁容。

對精神分裂症應知的事項

1. 患精神病再加上使用的藥物(口服或注射)可能使病人減少活動，喜歡睡或者坐定一處，不喜歡和人交談，也不注重個人衛生。家屬應該鼓勵和引導，使病人回復正常日常生活。
2. 病人服用抗精神藥物會有一些副作用，常見的如手腳震，心情焦慮，坐立不安，走來走去。所以醫生常會多給一些其它的藥，以抵抗這些副作用。要注意當病情有好轉時，或覺得身體燥熱，謹記不要自動減少藥物份量或停止服藥。另外記住有些病人是需要長期甚至終身服藥。關於藥物份量的增加或減少，應該聽從醫生的指導。
3. 關於病人自傷身體而死亡者，每拾個人就有一人發生約10%，這種行動常發生當病人聽從耳語，告訴他從高樓上往下跳，或吊頸，或以刀槍自傷。所以家屬和親人要經常關注病人的每一舉動，尤其當病人表現極度憂愁，對任何事務都不關心的時候，提供適當陪伴，或引導發洩情緒。
4. 甚少病人使用暴力而功擊或傷害他人的情況發生。近日新聞報導的事件，是很希罕的，包含政治

目的多過實際情況必須緊急處理的問題：原因是政府對社區照護沒有妥當的措施，尤其最近政府對精神醫院減縮開支，而令多間精神醫院的病床減少甚至關閉，是錯誤的。

但當病人有暴力行為時，應立即給予適當的處理：如病人有情緒失控，鹵莽破口大罵時，不要與病人爭辯，也不要用手指指向病人，不然只會使病人更生氣或昇高衝突。應以平靜的言詞和病人交談，與病人之間保持數公尺的距離，也不要站立在阻塞出口的位置，這樣可以緩和病人激動的情緒。

5. 精神分裂症能夠完全治癒嗎？根據醫科的統計，百分之二十能夠完全治癒，百分之六十五能夠康復接近正常，但可能復發，百分之十五不能康復。患此病症者應早日接受治療，與及得到親屬的妥善照顧，康復機會甚高，因為現今醫藥昌明和治療方法也已改善。但對大多數的來自越南難民來說，遇到的困難還有很多，因為迷信，認為病原是由鬼神怪，應由高僧施法，除去鬼怪，因而失去早日接受醫療的機會。更有人認為是因祖先曾做過缺德的事，現在兒孫要為此而還債，只能

接受現實，唯有求神拜佛，懇求饒恕。

6. 精神分裂症會遺傳嗎？至今還不十分清楚。根據醫科統計：每一百人就有一人患精神分裂症，比例為1%，此比例會跟隨血緣關係而增加，如父或母親其一患病，兒女的患病率為百分之十；兄弟姊妹其一患病，其他的兄弟姊妹患病率為百分之五至八。

7. 關於精神分裂症的治療，醫藥方面只佔百分之六十，其餘是依靠親屬照顧和協助。在此我們也應向來自越南病人的親屬致敬，他們已盡了最大的努力，尤其身為父母者，這種親情是西方社會裡難得一見的。然而，治療能達到其效果，親屬的照顧也應用適當的方法：
 - 不要因為憐憫而為病人搶做一切的事，反而應該引導病人做一適合他們能力所及的事情，給予鼓勵，耐心指導，避免用責備，如此使病人增加自信心，能夠融入家庭以致社會生活。
 - 要因為擔心風雨和鬼魂入侵作怪，而把病人關在家裡，應該引導病人外出，接觸外面的事物和人，以增加生活情趣。

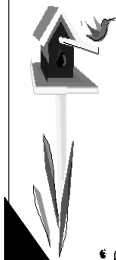
希望以上所述有關精神分裂病症及醫療，照顧等，能供給諸位對病症有一個具體概念。我們來自越南的難民常認為家屬有人患此病症，是家族的倒霉。

備註：

Delusion, false belief - 妄想一種強烈虛幻的信念，即使有使之無效的証據也毫不動搖。例如妄想他人把毒藥放入水中。

Hallucination - 幻覺對於事物或事件錯誤的或扭曲的看法，同時堅信這些看法的真實性。例如幻聽

Ghi chú



This booklet is published with the support of:

Department of Health

City Bridge Trust

Trust for London

Big Lottery Fund

Lambeth, Southwark & Lewisham NHS



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam **越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955