

# Patient Story Rehabilitation

精神分裂症患者康复故事集



用爱与您一路同行

扫码关注公众号 解锁更多精神分裂症相关内容  
本手册收录的康复故事  
均来自于“Care4today与您同行”精神分裂症患者关爱公众号平台



# 美丽心灵 精彩人生

精神分裂症患者康复故事集

曾经的路是黑白的  
以后的路是彩色的  
你们拥有美丽的心灵  
终将拥有精彩的人生



# 目录

## 患者记录篇

努力·成长	01
理性与爱,沐浴阳光	03
未来已来	05

## 医护记录篇

好的家庭,让得了精神病的孩子变得幸运	07
精神分裂症患者是没有模板的	09
春天来了,美好的事都将如期而至	11
青春力量护航精神障碍患者康复之路	13
永怀希望,携手共进	15
一封来自“精神分裂症”患者的信 ——渴望的生活和向往的未来	17

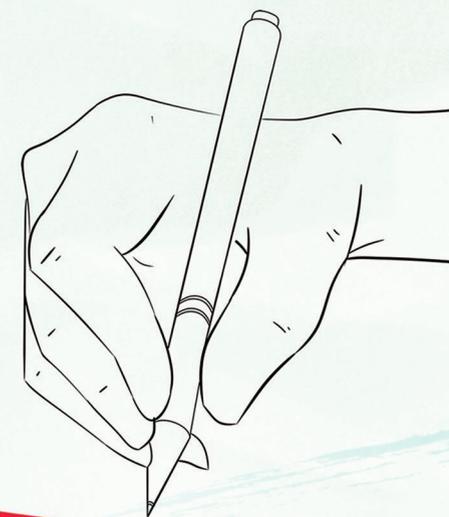
## 带你认识“精神分裂症”

带你认识“精神分裂症”	19
-------------	----



# 患者记录篇

在本篇章中，记录了3篇来自精神分裂症患者本人描述的自己的康复故事。在这些文字中，我们看到了他们在与疾病抗争中的曲折与不易、努力与坚持，也看到了康复后的自信与阳光、幸福和成就。我们希望此篇章搭建起患者与患者、患者与公众的对话，帮助更多患者站在“康复信心”的终点站上，而公众搭载“尊重理解的快车”与之相向而行。



# 努力成长

## 厨房里

戴着套袖，系着围裙，煎炒烹炸忙碌的我，一会儿到客厅招呼亲朋好友坐下，一会儿又忙着盛饭端菜。坐在一边看着我忙里忙外的母亲，脸上笑开了花，对坐在旁边的亲戚朋友说：“看看我这女儿，哪里像个有病的人。”亲戚朋友一齐看向了我，投来赞许的目光。

如今到了耳顺之年的我。从年轻时得病，到现如今已经走过了艰难康复的三十八个年头。三十八年来，从刚刚得病时怕受到歧视，对亲朋好友隐瞒病情，孤单前行，到如今被大家普遍认可，得到大家的理解和关爱，经历了漫长的年代。现在精神健康知识得到了广泛的普及，治疗精神疾病的药品效果更好，心理健康受到人们的广泛关注，这一切对我的生活起到了积极作用，尤其是近十年。

刚得病恢复参加工作时，由于精神状态不佳，上班不能准时准点，偶尔会和同事产生摩擦，工程师资格考核虽已通过，但由于工作状态不佳一直未被聘用。直到十年前，一个塞翁失马，焉知非福的故事，改变了我的命运。

## 我由于长期服药

造成粒细胞减少，专科医生严肃而负责任地说：“你不能再继续服用原来的药了，换成效果更好的药吧。”当时服用一代精神病药。病情还算稳定。顾虑换药会使病情反复，心里忐忑不安。

换药养病期间，母亲每天都会不辞辛苦的来我家照顾我。某一天，我忽然拉起了母亲的手，眼泪不住的往下掉，对母亲说：“妈妈，你太辛苦了，这么大岁数，来回奔走照顾我，太不容易了。”我母亲一时愣在那里，因为自我得病以来，母亲平时多么操心的照顾我，我从来就好像什么都不明白似的，感情非常淡漠。此时，听了我的话，母亲非常惊喜，回到自己家对父亲开心地说：“你快去看看咱们女儿吧，换完药以后，女儿的眼神不再犯愣了，有了感情，知道心疼人了，还给我道辛苦呢。”父亲欣喜万分来我家看我，竟高兴地走错了到我家路。

## 病情稳定后

我每天准时上班。到了单位，打水，扫地，收拾办公桌。看到有同事忙不过来就主动询问，需不需要帮助。站长看到后对我说：“这次病休回来，你怎么像换了一个人似的。”

后来领导安排我在前台工作，我对来单位办事的人，态度热情和蔼，认真负责；对有些情绪激动的人，耐心安抚；对带小朋友来的人，也可以帮忙看管，让人安心办事。我的表现，领导和同事们都看在眼里，经过一段时间的考验，我又回到了专业技术岗位。

## 在工作上

我勤奋努力，刻苦钻研，终于得到了领导和同事们的认可，与单位签订了工程师聘用合同。领导和同事们也理解了我，同意在不影响工作的情况下，参加康复活动。我还用在康复活动中学到的知识，与同事有效沟通，更好地完成工作任务。

在单位组织的其他活动中，只要我有能力参加，就绝不落下。曾与同事代表单位参加区里举办的乒乓球比赛，羽毛球比赛，系统内的“红五月”合唱比赛，为单位争得了荣誉，锻炼了自己，增进同事间的相互了解，使身心健康有了长足的进步。



特别是在全区举办的征文活动中，获得单位三等奖，领导还为我颁发了奖状和奖金。

## 后来，我光荣退休了

成了一位社区志愿者，在抗击新冠疫情，垃圾分类，敬老爱老等活动中，贡献自己的一份光和热。在党的一百年诞辰来临时，我作为残疾人与社区党员一起歌唱党，歌唱祖国，表达了作为残疾人对党和国家深深的热爱。

虽然，我在遇到季节变化时，忙碌紧张时，情绪还会有波动，但我遵循医嘱注意劳逸结合，检查血药浓度，与医生及时沟通，适时适当调节药量，保持着病情的持续稳定。



十年，在人生的长河中，也算是一个相对漫长的时间，但这十年让我欣慰，惊喜。未来的十年，二十年，甚至三十年，将会更加美好，将会有更多惊喜带给朋友，让我们共同期待一齐向未来。

# 理性与爱 沐浴阳光

## 我现在坐在大学宿舍的桌前

对着电脑，熟练地敲着键盘，身后不时发出室友打游戏的笑声。你可能不知道，这样简单而寻常的生活，却是我不断从病情中努力争取的。你应该也不会想到，我都上大学了，以后肯定有份好工作，找个好人成家，怎么会得精神疾病呢？如果没有日渐康复的我，或许无法写下这篇文章，你们也不会成为我的读者。

**正因为我得过精神分裂，曾经反复的发作，在黑暗里困顿，一度跌落谷底，当我生命中出现一道阳光，身边人的爱和自己的理性给了我足够战胜病魔的力量和勇气，这才浴火重生，成为今天的我。**

我是高中时得的精神分裂症当时我不知道，印象中我感觉到很不舒服，整夜不眠，精神恍惚，我以为是感冒发烧，买点药吃。后面**我出现了不正常的行为，比如在班主任家嚎啕大哭，主动走上讲台去讲课，又在老师的课堂上妄语……**总之，我不能再上课了。

老师打电话给我父母，父母在外打工，叫我在附近当学徒的哥哥把我接回家了。全家人为我感到不安，邻居的叔婆都知道我的病情，村里的医生给我开了药，说我神经衰弱。可我的病情并未好转，与好友深夜电话才发现自己连昼夜都分不清楚了。

后来我就被家人送到了南昌，但我仍是四处乱跑，感觉有人要害我，连我的妈妈都不相信，甚至讨厌她跟着我。南昌的医院诊断出我得了精神分裂症。家人没告诉我，怕我承受不起，直到有一次我不小心翻到了他们给我吃的药的盒子，上面写着适合精神分裂症，我才知道了自己的病情。

高中时期我有过两次发病，所幸的是高考时病情稳定，考上了大学。当我以为到大学了，可以重新开始生活了，结果却给了我重重的一击，在大学才上一个月就复发了。班主任知道了我的病情，悉心说：“学会控制自己，不能做平原走马。”他还举了曾国藩以前打人，然后改了品性成为国家栋梁的例子。确实我们一生病就会缺少理性，对自己情绪控制不够，很情绪化。**我听了老师的话，决心要理性面对！后来休学一年，现在我读大二，康复了近两年。**

**尽管运气不好得了精神分裂症，可我并不孤单，我的身边既有我最亲的人，也有与我并肩作战的朋友、老师，还有专业的医生。**

我们背后还有富强的国家呢，不信你看：“**十二五**”期间，特别是**《精神卫生法》**出台以后，**精神卫生工作作为保障和改善民生以及加强和创新社会管理的重要举措，被列入国民经济和社会发展规划。**

听说现在有药效相对更长的长效针剂，只要间隔一段时间用药，不用担心忘记吃药或不愿吃药的问题。当然也要了解自己的情况，问清楚医生。



理性与爱  
沐浴阳光

**理性与爱，还有阳光，都是一股股强大的力量。精神分裂症要坚持用药和复查，进行心理辅导，平时要多运动，多与人交流，保持好心情。要相信，你不是一个人，真会有转机的。有句话送你们：起风了，要努力生活。**

# 未来已来

## 高二下期

一直给我做饭的婆婆因重病医治无效去世，使得**我的情绪常常难以控制，以致与老师关系很不融洽**，当时父母带我去成都川医诊治，医生诊断为抑郁症，服药好转后自行停药，病情反复，大二那年暑假回家休息，外公慢性白血病晚期到医院抢救，父亲不让我参与。我坚持在抢救现场，抢救过程非常恐怖，一时间头晕目眩，心情十分不安。我认为是父亲害了外公，所以我打电话报了警，警察过来和家里协商后，决定送我去医院看看，我认为大家会害我，所以我找机会逃离了家，跑去成都投奔同学。

在家人的万分焦急下，想尽各种办法，通过各种渠道，终于找到了我。千方百计带我去川医治疗，最初诊断为双向情感障碍，中途改为精神分裂症，后又诊断为双向情感障碍，最终诊断为偏执性精神分裂症。在医院，病情可以得到很好地控制，但是出院后病情总是会反反复复。

## 虽然病情不断反反复复

但是我也不服输，我的人生还很长，这几年，我也不断的寻找工作。我从事过水电、房产中介、软件销售、汽车销售、餐饮加盟招商还有保险行业等等，缺乏持久兴趣，都不能够持久地工作下去，每样工作都做不长久。并且病情发作的时候，我总感觉周围有人要害自己。看见路边有一条狗，都感觉要咬我，全世界都充满了敌意与危险。

这时家人也意识到，**治疗这个病不能断药，不能让疾病反复发作。但我总是不能持久服药，觉得自己病好了**，并且药物让我昏昏欲睡，感觉到急躁、心烦，非常难受，经常固执地自行停药，病也常常反反复复。

父母亲特别的难过，因为我不听他和医生的建议，总是自行停止药物治疗。对于未来，我感到了绝望，觉得没有意义，也慢慢接受了这个疾病，愿意与它和解。



## 直到去年

通过社区医生的介绍，了解到了长效针剂项目，打针治疗这个疾病，状况好的话甚至可以不用再吃药，我们听到后欣然接受，决定参加进来试一试。

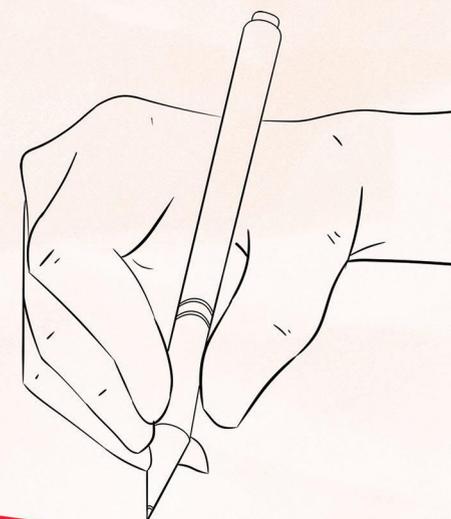
我是22年6月开始打针的，基本一周后就不吃药了。一直坚持打针现在病情很稳定，**我感觉自己的状态也开始越来越好。做事更有耐心，精神状况非常好，并且反应也更快了，完全没有了以前一吃药就想睡觉的感觉，也不觉得自己与社会格格不入了、也能较好地接纳家人、亲友、邻居，能较好的与同事共事。**希望国家能一直免费为我们治疗，让我们能有一个好的状态，能做一些力所能及的事，回报社会。



**对于未来，我开始满怀希望，目前在房屋装饰公司上班，自己不断学习一些装修的知识，并且慢慢能够进行实践。我现在工作比较稳定。我计划先存一点钱，以后能自己干，开自己的装修公司，接更多更好的订单。现在父亲也不担心我的疾病了，他也快退休了，希望以后我能凭借自己的双手去奋斗，孝敬父母，贡献社会。**

# 医护记录篇

在本篇章中，记录了6篇来自精神分裂症患者的主治医生和主管护士描述的他们与患者的故事。建立于与患者的沟通、对患者的陪伴之上，文字记录的过程便是一次“故事”的还原过程。在这样的还原中，我们看见患者康复，也看见患者与医护之间的感情交融，而这样的还原更让我们看见了这个社会中最值得珍视的部分：彼此的理解与尊重。



# 好的家庭 让得了精神病的孩子变得幸运

上周日出门诊，来了一个复诊病人，他的家庭让我真真实实地感动了。

## 这个患者18岁就得了精神分裂症

总觉得别人对自己不好，要害自己，有幻听，能听到同学骂自己的声音，时常自笑，生活懒散，卧床较多。刚入院时，家属的配合度并不高，说话唠唠叨叨，妈妈对孩子的关注点总是在问他之后还能不能上学，吃药对他的脑子有没有损伤之类的问题，刚开始我并不太喜欢这个家属。

患者住院后给予抗精神病药物逐渐加量治疗，住院15天后，患者的症状得到一定的好转，妈妈要求出院，尽管我感觉出院有些仓促，但因为家属的强烈要求，只能为患者办理了出院手续。

## 出院后没几天

家属来门诊复诊，描述患者出现双眼上翻、颈部僵直往一侧扭转，考虑为服用抗精神病药导致的椎体外系不良反应，为患者加用苯海索片对症治疗。之后患者未再有双眼上翻等表现。后将患者药物加至足量，幻听、自笑等表现消失。并对患者进行心理疏导，就疾病的恢复、日常学习及今后如何更好的生活等话题进行讨论，并对家属进行宣教，让其能够认识到生活不只有文化课的学习，身体健康、精神健康比文化课成绩好更重要。

患者刚开始规律复诊，病情稳定，坚持完成学业，学习成绩还不错，后来考进了一所大学。后患者来复诊的次数减少，由家人代其配药。

## 这次来复诊

发现患者的性格变开朗了，我询问了孩子病情的情况，对孩子能坚持服药那么长的时间给予肯定和支持。这个时候孩子妈妈说：“关大夫，我们不敢私自给他停药，孩子出院了我们一直坚持吃药，我们知道坚持治疗重要啊。”

我感动于患者母亲看问题的角度，也隐隐发现她也变得跟之前不一样了。妈妈也跟我说：“关大夫，孩子生病是坏事也是好事，孩子生病后，我们整个家庭都做出了很大的调整，之前，我只知道让孩子学习学习再学习，怕别家的孩子比自己家的强，孩子生病后我突然想通了，过日子不就是一家人快快乐乐的，没必要去比拼。”

患者的母亲说完这些话，我深深的被感动，可以说这是一个伟大的妈妈，孩子生病本来是让整个家庭变得不幸的一件事情发生时，能及时的做出转变，不但孩子的病恢复的好，整个家庭的氛围也变得更加美好和谐。



和谐幸福  
家庭环境

感谢我的患者，让我作为一个医生有成就感，感谢患者的家庭，让我对于人生都有了更好的理解。世界上不幸的事情很多，得病是其中一种，但是这个睿智的家庭，把不幸变成了幸运，不但使孩子得到了康复，大人也得到了救赎。

世界上没有相同的两片树叶，  
同样，也没有完全相同的精神分裂症患者。

## 小范是一名在校大学生

从小过着养尊处优的生活，在父母的宠爱下长大，但近一月，患者却**无故出现自言自语，与母亲说是邻居要陷害他，半夜邻居总是能发出些奇怪的声音打扰他**；在小区做核酸的时候，旁边的人吐了一口痰，觉得是针对自己；在学校里与其他同学的关系也渐渐疏远，不愿意多交流，有时也会无缘无故的发脾气。

家属意识到可能孩子出现了精神问题，遂送来我院就诊。患者入院后自己嘴里一直嘟嘟囔囔的讲东西，起初与其交流时并不能打断他的讲话，也不能进行有效交流。

**入院后予以口服抗精神病药物及针剂治疗。一周后，患者情况有所好转**，不再怀疑邻居要陷害他，对病房里周围的其他病人也没有了警惕性。从一级病房转去了普通二级病房。

## 患者进入二级病房之后

能和其他同龄患者交朋友，平时看看书，对于自己在外冲动言行也有所悔意，由于治疗时间短，虽然患者有出院诉求，但是在医生护士的劝说及鼓励下患者能积极的配合治疗，情绪也稳定了下来。

**考虑患者为在校大学生，住宿舍每天服药不方便，患者自身也怕周围同学对其议论，家属便选择了给患者定期打针，一个月后，家属把患者接出院。**

## 精神分裂症患者 是没有模板的



## 出院后的一段时间里

我们对其做了随访，在**用药依从性很好的情况下，患者两年内未再复发，并能校园里正常学习，交朋友，顺利的本科毕业，并去国外继续深造读研。**

患者的母亲为一名妇产科医生，与其母亲交流下来，印象很深的一句话是：“我做了妇产科医生这么多年，每天看到的都是开开心心来生孩子的人，没有想到有一天将自己的孩子送进精神病院，这真是个痛苦的事情。”

患者的母亲是个高情感表达的人，几乎事事宠溺孩子，顺从孩子，从小到大满足患者的一切需要，与其母亲交谈的最后，也建议**后续改变与孩子的相处模式，并积极面对疾病让患者及家属意识到积极的进行治疗精神分裂症患者也能拥有与正常人一样的生活。**

》》》》》 END 《《《《《

在精神世界里，隐藏在爱的面具和情的名义下，是一种阳光下的罪恶。而精神科医生需要做的，就是在这样一个世界里，去救赎，让患者回到阳光下。

让一切回归本位，生命才能开始重新运转。

2022年毕业典礼暨学位授予仪式



精彩人生



我相信找到适合的治疗方案并进行积极的治疗，  
精神分裂症患者也同样能拥有和正常人一样精彩的人生。

春天来了



美好的事都将如期而至  
春天来了

### 上周五

我如同以往一样去上门诊，看到电脑门诊系统已挂号的患者中有一个熟悉的名字史女士，今年52岁，她是两年前的病房住院的病人，用了长效针剂治疗，出院后每个月都要来打针，她会挑周五我们门诊的时候来，所以我们每个月都能见一面。但是这次当我看到她时又有种不熟悉感，**不过是过了个年，她的穿衣打扮，精神面貌，整个人的气质都不同了**，她不喊我的话，我可能会认不出来，不禁好奇她发生了什么，有如此大的变化？

### 思绪回到2020年11月

这个患者在警察和丈夫陪同下入院，当时是因为不服药病情反复住院，其实服药依从性差是很多患者存在的问题，其中一个重要原因是病耻感，我这个患者也不例外，因为儿子谈女朋友了，患者怕对方知道自己有病吃药，继而瞧不起儿子、影响儿子结婚，所以自行停药，才导致病情复发。在考虑到患者二十几年病程中，**每次发病都是认为自己生病觉得丢人而停药导致**，我们推荐使用长效针剂来治疗，一个月后患者病情改善出院，**两年多来能在丈夫陪同下规律地到我院打针，病情一直控制很好。**

为了满足我的好奇心，我还是询问了她目前状态怎么这么好，**患者告诉我和亲家已经商量好了儿子结婚的日子，就在五月份，现在每天都有好多事情要忙，辛苦但是很开心，也不担心别人知道她有精神病了，生病了就把病看好，又不是她这个人不好，只是生个病，不丢人，看到她目前状态，真心替她高兴。**

病耻感这一概念，随着精神疾病越来越受到人们的重视，也逐渐被大众所注意到，临床上很多精神科及慢性病患者都存在病耻感，尤其是精神类疾病，很容易被公众误解，即使患者处于康复期，也容易被周围人孤立，这让患者和家属背上沉重的心理压力。

我深深感受到作为一名精神科医生，要做的工作有很多，不止是用药物治疗减轻患者症状，还要向患者普及精神疾病及心理健康相关知识；不止是我们精神科医生，还需要全社会理解关心精神病人，消除对精神病的恐惧和歧视。

我相信有信心就会有力量，有决心就会有动力，有诚心就会有回报。

# 青春力量 护航精神障碍患者康复之路

我是胶州市心理康复医院的一名精神科护士，从小到大，我感受着祖国的繁荣发展，在我步入工作岗位的这几年来，我有幸目睹了医院的不断发展壮大。

而我自己也从一个懵懵懂懂的护理新手一路成长蜕变成行家里手，驱走精神障碍患者心中的阴霾，用爱心与真情帮助他们回归家庭重返社会。

记得那时我刚踏上工作岗位，在精神科病房，每天都会面对各种具有攻击性的精神分裂症和躁狂症患者，意外总是时有发生。每当我告诉朋友们自己现在是一名精神科护士时，他们也总会惊讶的问，你怎么会选择这么个职业，天天跟一群精神病人在一起，难道你不害怕吗？我害怕过，我也挣扎过，但我从未退缩，从未后悔过。因为我知道**精神病人不是妖魔，他们只是一群深受病痛折磨的病人，有时候歧视的目光比病情的折磨更让他们难以承受，唯有给予他们更多的理解与尊重才能帮助他们早日康复。**



那一刻我更加深刻明白了自己工作的意义，也知道了自己的工作是多么的重要，是我们拨正了精神病人的人生航向，让他们找回生活的自信。

面对困难从来不叫苦、不喊累，因为我知道我不是一个人在战斗，预检分诊在医院头道关卡严防坚守保障了医院安全；白衣战士在请战书上写下铮铮誓言彰显了人间大爱；驻扎在出入境和冷链医护人员身先士卒宣示了战士担当；隔离酒店的值守人员夙兴夜寐架起了防控屏障；封闭病区的爱心护理滋润了患者心田，我们或许不在聚光灯下，但无损份量价值，我们或许只以“奉献者”的群像出现，但却不失奋斗者本色。

“科里曾收治过一名精神分裂症患者至今让我印象深刻，患者的妻子已经过世，还有两个年纪尚小的孩子，那天他的女儿来到医院求助，她双眼含泪又带着哭腔的说：“大夫，求求你们救救我的爸爸，要不然我们这个家就彻底毁了”。

后来，我随医院防治科和基层精防医生一起上门查看情况。当打开大门的那一刻，一股恶臭扑鼻而来，整个家到处散落着被砸毁的家具、锅碗、瓢、盆等杂物，连个落脚的地方也没有，**病人蜷缩在角落蓬头垢面，完全看不出本来的面目。**他看到我们到来，立马**面露凶色、恶语相向，他说我们要害他的孩子**，说着他一只手抓过儿子，另一只手还紧紧握着一把尖刀。

经过耐心的劝导最终将患者接到了医院救治。并为其普及长效针的相关知识，定期免费注射就能摆脱药物和病情复发困扰，在患者及家属的同意下，实施了注射，结合临床的巩固治疗和护理，最终治愈出院。

**当我再次见到这位病人的时候他正在街边卖西瓜，看到我后他笑着说：“现在他按时到医院注射长效针、定期复查，做点小买卖也能养活自己和孩子，相信日子会越来越越好。”**攀谈过后，大哥非要送我一个西瓜表示感谢。那时我看着眼前这个目光清澈，面色和善的大哥，我想谁也不能把他和蓬头垢面的精神病人联系在一起。



习近平总书记说：“未来属于青年，希望寄予青年，当历史的指针走向新的时分，每一份青年的努力终将汇成奔涌前行的大江大河。”而我身为一名小小的护理人，将继续坚守初心，在平凡的岗位上不负韶华，笃行不怠，锤炼自我，带着希冀，带着梦想，带着自信，点燃奋进之火，举起灿烂之炬，凝聚智慧力量，为精神障碍患者撑起一片晴空，继续奋力书写为民服务的青春答卷！

# 永怀希望 携手共进

有人说过，普通病人的病史是用墨水写的，但精神病人的病史是用血泪写成的。我对此深有体会。



那是两年前的一个夏天，他们一家四口来到我的诊室。18岁的青春男孩，该是在学校肆意洒脱的年纪，但他却低着头，长长的遮住眼睛的头发，板着脸面无表情，拒绝和我交流问什么都不说话，眼睛朝下拒绝对视，两只手紧紧的攥着衣服的一角，很明显的坐立不安。当时他的家里人给我印象非常深刻。父母和爷爷非常着急，70多岁的爷爷因为这个独孙的病茶饭不思，跟着跑前跑后，去了很多地方就诊都没见好转，听别人介绍才抱着一丝希望来到我这里。

## 第三周复诊

明显的感觉到患者有了很大的变化，衣着整洁，表情舒展，愿意交流，积极回应沟通。父母爷爷都非常的开心，对我由衷的感激，看着他们脸上带着如释重负的笑，温和却有力量，我也特别的欣慰。到后来这个患者从一家四口强迫来院治疗，到半年之后独立乘坐1个多小时地铁再转公交再步行，**独立就诊了也恢复学业，甚至进入诊室时主动和我问好：“爷爷好”！主动分享他期中考试全班中上的成绩。**

父母亲反馈原本在学校里读书，现在**拒绝上学**已经一个多月了，他们刚开始都以为他是因为临近考试及学校里的压力问题，或者是同学关系不好才拒绝上学。父母亲老实巴交，没到学校去好好去问情况，后来看到他的情况越来越严重，连**自身卫生工作也不重视。出门脸也不洗，牙也不刷，自言自语，说有人在嘲笑并跟踪自己。**

考虑到孩子还小，怕影响以后发展等问题，家人拒绝住院，决定门诊治疗。考虑到不良反应和药物疗效问题，最后给患者处方精神类药物3mg，每天早餐后服用，3天后加至6mg，一周后复诊。同时在门诊给家属做了半个小时的宣教工作，**要求家人加强监护，监督服药做好陪伴，多见太阳多见人多活动饮温水食饮有节，起居有常等日常生活的注意事项。吃药治疗是一方面，家人的陪伴及对病人发自内心的关爱更为重要。**



携手共进  
永怀希望

在此，也想和大家分享，精神分裂症患者不是洪水猛兽，他们只是生病了，我相信，医护人员专业的技术指导和家人不离不弃的由衷的关爱和支持，温暖的语言，耐心的陪伴，一定能一起帮助他们早日摆脱疾病，回归社会回归家庭！

# 一封来自“精神分裂症”患者的信 ——渴望的生活和向往的未来！

大家好，我是来自昆山市精神卫生中心的一名普通精神科医生，临床工作20余载，从最初对工作的充满激情，到中途的疲倦，再到如今的小“专家”，一路走来，看到了也听到了非常多来自精神疾病患者形形色色的故事，也收到过许多锦旗和表扬信，但有这么一封信让我觉得印象深刻，分享给大家：

医生：  
您好！

感谢您！感谢您对我的热情和帮助，让我重新燃起对生活的渴望和未来的向往！

十年前，我念高三的那会儿，因为早恋被家长和学校发现后，父母的责骂，学校的抓典型，让我不堪负重，紧张的学习压力更让我苦不堪言，就这样，我慢慢出现了无法安心入睡的状况，对周围的人警戒，觉得同学和老师背后议论我，回避所有人的关心，当时的我认为那些“关心”别有用心，我尘封了自己的世界，拒绝和外界联系，消极、逆反、对抗等接踵而来，可这并没有让自己好受点，开始听见空气中有人指责我，我会大声和它对骂，就连家人送给我的饭菜也会因担心下毒而拒绝服用，父母终于忍不住了，帮我办理了休学手续，带我到苏州的精神病院就诊，朦胧中听到医生对我爸妈说“精神分裂症”需要住院，那也是我的第一次住院治疗，从此也开启了我的漫漫服药之旅。

## 经过住院治疗

我逐渐恢复了自主意识，发现之前的行为确实是不正常的，出院后只知道每天都要服用药物，整个人变的昏沉沉的，胃口却变得很好，体重增加不约而至，终于有一次和医生的拜访中，无意中听到医生对我的父母说：孩子的情况你们要有心理准备，不是“次品”就是“废品”！回去的路上，父母一言不发，气氛压抑到极点，而这一席话让我对生活和未来彻底丧失了信心，回到学校，药物的作用让我难以集中精神，学习变得异常困难，最终考上了一所普通的大学，大学期间我开始抗拒服药，认为一切都好了，不再需要药物治疗偷偷停药，在我停药六个月后，之前的一切又回来了，无奈，父母再次帮我办理了住院手续，大量的药物控制后，我又找回了自我。

## 出院后

医生一再叮嘱父母，一定要看好我吃药，可他们哪里理解我真实的痛苦，难道我这一辈子都要在每天服药中度过了吗？就这样日子维持到我大学生涯结束，毕业后虽然也能按时吃药，但是我害怕出门，不敢和朋友联系，只知道躲在自己的房间里玩游戏，工作更是想都不想的事情，我回避着所有的一切美好和生活，留下的只有父母伤心的眼泪和无奈的叹息……

## 一次偶然机会

我在父母的逼迫下来到您的专家门诊，您热情的接待了我们，详细的了解我既往的治疗状况和感受，对此您提出了使用长效针剂的方案，我清楚的记得您当时说的话：长效针剂可以间隔一段时间治疗一次，病情稳定的话，后续也可以转用更长间隔的针剂。状况好的情况下，也可能摆脱每日服药的情况，甚至有效促进我的社会功能的改善！父母听说后开心极了，而我却并不抱太大希望，最终我的长效针剂方案还是实施了，而我真正的蜕变也悄然而至。



## 使用长效针剂后

再也没有听到父母每天的服药唠叨声，当然**以前的那些发病的表现也没有出现过，我的头也不再难受，胃口也逐渐恢复了正常，屋内再也关不住我了，我开始变得热情，自信，主动联系我的朋友圈，和他们一起锻炼、玩耍，每日的开销甚至让我产生了工作的想法，我开始积极寻找工作，**虽然目前的工作并不是太理想，但我知道，我的生活正在走向美好，我开始憧憬我的未来，我有太多的愿望还没有实现，我要组建自己的家庭，我要环游世界，我要享受我的人生...这一切的改变，让我压抑了十年的父母终于绽开了久违的笑容，而我最要感谢的是您，您就像我的再生父母，感谢您对我的付出，感谢您为我做的一切！



故事讲到这儿就先告一段落了，可作为医生的我内心却久久不能平静，是呀，我的患者是个幸运儿，可是还有太多太多这样的患者，他们的灵魂，他们的人生等着我们去拯救，他们的人生故事并没有因为疾病而完结，只是需要一个新的起点，希望我们能够帮到越来越多的患者，也愿所有人一切安好！

# 带你认识「精神分裂症」

## 什么是精神分裂症？

精神分裂症是一组病因未明的精神病性障碍,由遗传与环境因素共同作用导致大脑结构、功能、神经递质发生的一系列变化,表现为感知觉、思维、情感及认知行为等多方面的障碍。



请您关注

患精神分裂症不是任何人的错,是多种因素作用下发生了疾病。

## 精神分裂症都有哪些症状？



### 感知觉障碍

幻听、幻视、幻触。其中以言语性幻听最为常见。



### 思维障碍

思维联想过程缺乏连贯性和逻辑性,表述毫无重点,言语支离破碎,无法正常交谈。



### 情感障碍/意志行为障碍

情感迟钝或平淡,缺乏主动性,行为孤僻、退缩及被动,丧失了与周围环境的情感联系。



请您关注

这些表现,是因为患者生病了,不是品德或性格问题。

## 精神分裂症如何治疗？

和高血压糖尿病一样,精神分裂症是一种慢性病,经过长期治疗可以实现自主的日常生活和工作生活。

48.6%的患者长期治疗  
可实现长久的**无症状或仅有轻微症状**



### 个性化药物治疗

充分评估病情,选择合适的抗精神病药物及剂型进行治疗,尽快控制症状,改善功能。

37.4%的患者长期治疗  
可实现长久的**独立生活**



### 心理社会治疗

通过培养兴趣,学习技能来应对疾病日常挑战,帮助患者追求生活目标(如上学、工作),回归社会。

四分之一的患者长期治疗  
可实现**完全康复**



### 医患联盟

尽快建立包含医生、患者与家属在内的治疗协作小组,通过“社区管理模式”等科学疾病管理方案,帮助患者克服困难,管理治疗过程。



请您关注

经过积极正规的治疗,精神分裂症患者有望达到康复。