

認識思覺失調症：及早發現，醫療資源觸手可及

在現代社會中，心理健康逐漸成為大家關注的重要議題，而思覺失調症（Schizophrenia）是一種影響深遠的精神疾病。患者可能出現幻覺、妄想，以及思考和行為上的混亂，進而干擾日常生活與人際互動。不過，只要能及早發現並接受適當治療，仍有機會穩定生活、提升適應能力。

小明（化名）是一位剛踏入職場的年輕人，起初工作表現亮眼，但隨著時間推移，他逐漸感到焦慮和難以專注。他常覺得同事在背後議論自己，甚至認為主管在會議上故意針對他。隨著症狀加劇，小明耳邊時常出現帶有攻擊性的聲音，這讓他愈加封閉自己，與家人的溝通也日益困難，出現嚴重失眠甚至因此失去工作。最終，在家人的鼓勵下，他前往身心科就診，經由醫師診斷確定為思覺失調症。

在藥物與心理治療的雙管齊下，小明的症狀逐漸得到控制。他學會分辨現實與幻覺，並透過規律的生活作息與家人的支持，慢慢重返社會。特別是在心理治療中，他逐步提升自我覺察能力，能更早察覺自身情緒與行為的變化，進而調整應對方式。家人給予的理解與陪伴，更是小明復元的關鍵要素。這段經歷使他明白，精神疾病並非無法面對，關鍵在於正確理解與調適。

南投縣政府衛生局長陳南松指出，思覺失調症的成因涉及遺傳、腦部生理變化以及環境壓力等多重因素，並非出自個人意志薄弱。常見症狀包括聽見不存在的聲音、懷疑他人陷害與監視、言語與思考混亂及社交退縮等。如果發現自己或親友出現類似徵兆，不應輕視或認為只是「想太多」，而應立即尋求專業評估與協助，早期治療能顯著提升生活穩定度、自我覺察力與人際適應能力。

目前，治療思覺失調症主要包括藥物治療、心理治療與社會支持。穩定服藥和定期回診能有效控制大部分症狀，而心理治療則有助於提升情緒調節、自我理解與壓力因應能力。此外，家庭的接納與陪伴有助於建立患者的安全感，減少復發風險；而工作機會、社區關懷、就業支持及同儕團體等社會支持系統，也能協助患者重建生活節奏與自我價值，提升復元動力。

為提升民眾在地就醫的可近性，南投縣政府衛生局與縣內醫院合作，於南投市、埔里鎮、竹山鎮、水里鄉、信義鄉、仁愛鄉等衛生所設立精神醫療巡迴門診，提供精神科醫師定期看診服務。此外，南投縣轄內 13 個鄉鎮市衛生所及南投、竹山兩處社區心理衛生中心，皆提供免費心理諮商服務，並嚴格遵守保密原則。諮商過程皆受到法律與專業倫理保障，除非涉及重大危害自身或他人安全，否則不會透露任何個人資訊，確保來談者能放心表達內心想法。

針對無法親自前往的民眾，亦提供通訊諮商服務，讓心理支持更具彈性。如有任何疑問，可洽詢南投縣社區心理衛生中心：南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925。