



NAMI

National Alliance on Mental Illness

什麼是精神疾病？

What are Mental Illnesses?

全美精神疾病聯盟

精神疾病是妨礙一個人的思維、感覺、情緒、交際和日常生活的一種病症。正如糖尿病是一種胰腺的功能性障礙，精神疾病則是一種通常會減弱患病者應付日常生活能力的病症。嚴重的精神疾病包括抑鬱症、精神分裂症、興奮抑鬱症、強迫症、恐慌症、創傷后壓力心理障礙和邊緣性性格障礙。可慶幸的是，精神疾病是有可能被治愈的。

任何年齡、種族、宗教信仰、社會階層和經濟能力的人都有可能患上精神疾病。世界衛生組織報告顯示，在美國和其它發達國家，導致殘障的十大原因中有四個為精神疾病。此外，平均每五個美國成年人中就有一人在其一生中會與精神疾病抗爭。這些疾病在很大程度上影響著家人和社會。精神疾病並非由於個人的軟弱，性格的缺陷或不良的家教所引起的。

最重要的是，與其它疾病一樣，精神疾病是可以治療的。大多數嚴重精神疾病患者可以通過積極地使用個人化治療方案而使症狀得到緩解。除了藥物治療外，協助康復的治療方案還包括各種心理社會治療，如認知行為療法、人際關係療法、同伴支持小組以及其它社區服務。便利的交通、均衡的飲食、適當的運動、充足的睡眠、朋友的支持、有意義的帶薪或義務的活動，都有益於人的身心健康，也包括精神疾病的康復。

在美國，平均每五個成年人中就有一人在其一生中會與精神疾病抗爭。

若您想多認識您所在地區的NAMI分部：

致電您所在州的NAMI分部辦公室

寫信給：NAMI ·Colonial Place Three

2107 Wilson Boulevard, Suite 300 ·Arlington, VA 22201-3042

聯絡NAMI諮詢熱線：1-800-950-NAMI (6264) 或

訪問NAMI的網站 www.nami.org

許多NAMI分部有專為幫助受精神疾病困擾的患者及其家人而設的不同計劃

-由Ken Duckworth, M.D.撰寫