

精神健康睇真啲：迷思與事實

當談及健康，我們一般會聯想到身體健康，然而卻忽視了精神健康。事實上精神疾病一樣會嚴重影響我們的日常生活和生活質素，所以正確認識精神疾病和及早求助十分重要。以下就讓我們拆解一些常見的迷思。

迷思 1：精神疾病患者只是個性軟弱、意志力不足

有些人以為精神疾病患者因個性軟弱、意志力不足而患病，只要患者堅強些、看開一點，便能康復。此看法誤將精神疾病和個性畫上等號。事實上，精神疾病的病因十分複雜，它與遺傳、大腦病變、童年創傷經歷、長期壓力和社交支援不足等因素都有顯著關係，所以不能片面歸咎於患者因素。

迷思 2：精神疾病是罕有病，與我無關

精神疾病是一個概括名詞，它包含着不同種類的疾病，除了失眠、神經功能失調、情緒病（例如抑鬱、焦慮等）之外，它亦包括了一些較嚴重的病症（例如思覺失調、妄想、幻覺等）。根據世界衛生組織的資料，各類精神疾病患者佔全球平均人口約 15-25%，計有 4.5 億人，其中 33% 是抑鬱症患者，而嚴重精神疾病患者只佔約 1-3%。然而，社會上對精神疾病加諸的污名，可能導致患者傾向較少和他人談及自己的狀況，從而造成

一種精神疾病是很罕有的錯覺。再者，本港畢竟約有 110 萬至 180 萬人患上不同種類的神經疾病，差不多每四個人之中就有一個是患者，縱使多屬抑鬱症，社會大眾對此也不應輕視。

迷思 3：患有精神疾病的人有暴力傾向，十分危險

事實是精神疾病與暴力並無必然關係，只有極少數的精神疾病患者會作出暴力行為。有外國研究推算約 95%的暴力罪行與嚴重精神疾病沒有明顯關係，相反，嚴重精神疾病患者成為不同暴力事件受害人的風險反而比一般人士高出兩至百多倍不等。因此，社會各界不應將精神疾病與暴力掛鉤，因為這樣只會加深偏見及歧視，形成負面標籤，對患者的康復造成障礙。

迷思 4：精神疾病無藥可治，無法融入社會

精神疾病並不是無藥可治，事實是有不少得到科學證實的藥物和心理治療能治癒或有效控制病情，讓患者可以繼續在學校、職場或社區生活，發揮所能，作出貢獻。

希望大眾都能以持平和客觀的態度去認識精神疾病，鼓勵患者及早尋求專業協助以控制病情，對患者及其親人表示關懷和接納，讓他們擁有更好的精神健康，達致社會共融。