

PEPP 心理教育备忘录表



了解精神病

大麻和精神病?

频繁吸食大量的大麻，并从早年就开始吸食，都是与精神病风险较高相关的因素

内容: 与现实失去联系。可能是多种病症的症状

谁: 大约有 3% 的人会患上精神病

何时: 多发生在青春期后期和成年早期

原因: 由生物心理脆弱性（基因、遗传）和生物心理社会压力（睡眠不足、吸毒、搬家、关系破裂、学校压力等等）

主要症状:

- ◆ **幻觉:**
通过感官感知一种不存在的刺激
- ◆ **妄想:**
错误的信念（即拥有神奇的力量、被黑手党跟踪等等）
- ◆ **思想混乱**
难以跟上的谈话主题、创造新词、语无伦次等等。
- ◆ **情绪变化**
情绪频繁变化、情感中立
- ◆ **阴性症状**
冷漠、缺乏动力和兴趣、言语贫乏等等。

治疗



在接受治疗后，有 **80%** 在 **1年** 后康复，有 **90%** 在 **2年** 后康复

PEPP 追踪: 2 至 3 年

药物治疗:

- ◆ 抗精神病药（药丸或注射剂）
- ◆ 抗抑郁药
- ◆ 情绪稳定剂
- ◆ 减缓副作用的药物

复发在康复过程中属于常见现象



亲人的参与是一项保护因素



在提供支助的同时并鼓励独立生活，将会是一项挑战

我们的 PEPP MUHC 计划

案例管理人员：

青少年/家庭的顾问，负责协调护理工作。
定期追踪

精神科医生或执业护士：

医疗追踪。频率因不同阶段而异

营业时间：

周一至周五 上午 8 时至下午 4 时

提供多种服务：

- ◆ PEPP 团体
- ◆ 心理治疗
- ◆ 音乐治疗
- ◆ 认知功能纠正
- ◆ 同侪支持
- ◆ 学校辅导
- ◆ 重返工作岗位服务
- ◆ 住房
- ◆ 法律资源

在亲人出现症状的情况下，我该如何支持我的亲人？

幻觉或妄想：

- ◆ 认识到所经历的情绪（不要否定他们的经历）
- ◆ ↓ 刺激
- ◆ 分心（耳塞、音乐、视频等）
- ◆ 放松运动
- ◆ 安抚他们的情绪，并告诉他们，他们是安全的
- ◆ “需要情况”下的药物治疗

阴性症状：

- ◆ 保持耐心（需要更长时间才能恢复）
- ◆ 鼓励参与活动和社交活动
- ◆ 接受被拒绝
- ◆ 认识到要发挥积极有效作用需付出的努力

认知症状：

- ◆ 限制选项
- ◆ 简短明确的句子
- ◆ 要求他们重复说一遍，以确保他们已听懂
- ◆ 在需要集中注意力时，排除干扰。
- ◆ 调整您的期望

资源：

◆ PEPP MUHC

电话： 514 934-1934 *34599

网站： <https://muhc.ca/pepp-home>

◆ AMI Québec（多为英语）： amiquebec.org

◆ AQPAMM -L'association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale: aqpamm.ca

◆ 心理健康之友： asmfmh.org

◆ CCEIP—加拿大精神病早期干预： www.earlypsychosisintervention.ca/

