

建立早期預警系統

Building an Early Warning Sign System

本文出處：[NAMI Blog](#)，作者：*Mark D. Rego, MD*

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 校對
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng
(NAMI NJ CAMHOP Volunteer Translators)



作為精神科醫生，我最常遇到的經歷之一是有人告訴我他們的感覺有多糟糕，其方式與我之前與他們進行的交談相同。例如，“醫生，我總是很累，但是無法入睡；我已經不再喜歡我的刺繡了；我為小事哭泣，連廣告裡的簡單情節也能讓我哭上一場。只有我的孫子讓我開心，但是我又迫不及待他們趕緊回家。”我回過頭看他們的病列表，發現跟一年前（花了幾個星期）他們告訴我的事情一模一樣。

這當中的要點是，人們在每個疾病發作初期的症狀都趨於相同。一些問題是教科書上普遍有的問題，例如睡眠困難，而另一些則是個人特有的，例如對刺繡失去興趣。症狀的簡短清單是您的早期預警信號。隨著時間的流逝，您可能會或多或少地出現這些症狀，但是在整個疾病過程中，您的預警信號將是相同類型的症狀，甚至可能用相同的詞來形容它們。

我和所有患者一起查看他們的預警信號清單，以便我們可以一起建立預警系統。該系統的目的是與我聯繫（或其他可能為您做這個清單的人，例如父母或朋友），以便我們立即開始防止復發的工作。

為什麼警告標誌系統起作用

疾病復發的原因很多，但有幾個很突出。最常見的是：藥物改變，停止或減少治療以及生活壓力或損失事件。但是隨著疾病的發展，以及您發作了幾次後，復發的原因越來越少。它可能只是自己發生（如果您的藥物治療方案一直有效，則希望不會復發）。

警告標誌系統是無價的，因為作為治療小組（有時包括配偶，父母或朋友之類的另一個人）致力於防止發作。這就像有一個密碼來處理您的疾病，我們將在它即將出現時使用它。

預警信號系統之所以有作用，是因為通常需要數週或數月早期症狀出現後，才會完全發作。當出現早期預警信號時，我們治療小組就會知道問題來了。如果您正確地建立了預警信號清單，那麼它很少會出錯。這使您有時間採取行動來預防疾病的復發。對病人藥物調整，治療的更改或開始，或者日常生活中的某些更改。有很多選擇，但是儘早行動就可以達到最佳效果。

如何建立自己的警告標誌系統

那麼，如何組建一個真正有用的預警信號系統？最好的起點是您的第一次發作或您第一次尋求幫助。那時，對事物發展的記憶是最清晰的。因此，回答以下問題：“您第一件注意到不同的事是什麼？”或“您認為一切始於何時？”可能在圖表中。但是，如果無法得知，也無需擔心。您只要告訴臨床醫生，當發作開始時您首先注意到的事情是什麼。

睡眠通常在所有疾病的清單上。通常會睡眠較少，但有時也有更多的（嗜睡）。然後，您的臨床醫生應該檢查一下情緒，焦慮，強迫症，精神病或您的病情所伴的症狀。另外，考慮一下典型的一天，看看您發現的第一件事發生了什麼變化。抑鬱症患者通常會失去興趣；焦慮症患者可能需要避免一些觸發因素；精神病患者可能會注意到對世界的看法發生了變化。在每種情況下，它對您來說都是個人的。這將成為您和臨床醫生之間的一種代碼語言，並立即採取行動。

我聽到過這樣的電話，說：“醫生，我在看電視節目時哭，整個週末都沒做任何事情”，或者“我在上班的路上不能越過那座橋，我必須走很長一段路”或“我回到家後感到不敢出門，但我不知道自己害怕什麼。”第一個人患有抑鬱症，第二個人患有恐慌症，第三個人患有精神病。在每種情況下，我們都討論了預警信號，它們正在按計劃向我報告。對於他們每個人，我們已經討論了怎麼做，所以我們可以立即開始。

最後，指定治療小組的第三名成員，可以確保警告標誌系統的成功。該第三者（伴侶，朋友，家庭成員或任何對您瞭解的人）在某些事情上都會看到您和您的臨床醫生都不會知道的情況，並且對於避免發作非常有價值。

預警信號系統是免費有效的，如果您有工作團隊，它可以有效防止復發。我認為，任何患有精神疾病的人都應該有這個精神病早期預警清單。

作者介紹：馬克·雷戈 (Mark D. Rego) 博士是一名精神科醫生，在通用醫學方面擁有 30 年的執業經驗。他的工作重點是特殊人群，例如對標準治療有抗力的人，老年人，發育障礙的人和精神疾病患者。他還在耶魯大學教授精神病學，並正在寫一本有關現代生活對精神疾病的影響的書。