

希望季刊

2013 年 10 月 第二十三期



Hope Quarterly

Vol. 23. Oct. 2013

心理安康家屬互援會

前 言

周裕文 博士

過去三個月裡包含了中國的傳統節日中秋節，有幾位家屬和其家人聯合一些義工在華埠的一家中餐館聚餐共同慶祝中秋節。這個聚餐的目的是希望能讓平常不太願意出門的生病家人能夠和其照顧家屬們有機會聚在一起，促進彼此的交流。這樣的聚會以後可以在家屬之間多多舉辦，讓大家有更多的時間和機會互相交談聯誼，並不一定要在節日舉行，也不一定非要有義工們參與，只要有家屬願意擔任發起聯絡人，選定日子聚會，互援會可以用籌到的款項對聚會的餐飲加以補助。大家都知道我們每月一次的聚會時間很短暫，所以家屬們私下直接的互相聯誼是受到鼓勵的，畢竟這個會是為了家屬們成立的。

做為一個精神病患者的照顧家屬很不容易，其中的辛酸和壓力只有少數的人可以理解。看著生病的家人和其起伏不定的病情，自己的心情也會跟著波動，所以互援會一直在強調家屬們的自我照顧也很重要，不光是吃得營養健康和睡得好，甚至是有適當的運動，還要有健康的心理狀態。有鑑於此，過去這兩個月的主題都是和家屬直接有相關關係，譬如說上個月所介紹的家屬情感表達強度對病人的影響就很詳細的介紹了高強度情感表達對病人病情會產生的負面影響，最直接的就是容易使病人再度住院。情感表達包括了：批評/責難（criticism），敵意/敵視（hostility），情感過度投入（emotional over-involvement），親切/溫情（warmth），和肯定的觀察/看法（positive remarks）。

前兩項是負面的情緒，也就是說家屬們在和其生病家人互動時所表現出的情感態度如果是以批評和敵視為主，很容易使得家人受不了而影響其病情，再度住院的可能性增高。有時候家屬們總會認為說說家人的不足之處是為了他/她好，讓他/她能夠改進，卻很容易忘記他們事實上是生病的人，已經非常的敏感和脆弱，常常會把那些話記在心裡，久了就會成為壓力的來源，產生不良的影響。再來是身為亞裔或是中國人的為人父母者，很容易將生病的家人當成小孩看待，就算他們已經都是成年人，以至於在情感上過度的投入，不是大小事情都幫他/她作主甚至都幫他/她做好，要不然就是一心一意的奉獻和犧牲，完全沒有了自我，生活中的一切都是以病人為主。這樣的作法有時候不是在幫忙，反而會讓生病的家人覺得自己很沒用，自尊心受損。



孟子認為人皆有惻隱之心，即所謂的同情心之意。當別人有困難的時候能夠設身處地的為有難的人著想，俗話說將心比心指的是同理心。這和同情心是不同的，因為我們會同情或是可憐別人，是把自己放在比有難的人還要高的位置；而同理心是把自己

放在有難人的地位去為他/她想，位置是相同的。我們可以很容易的同情落難的人，但是不一定能夠同理遭遇困難的人，因為這是需要經過培養的能力。要做為一個低強度情感表達的照顧家屬，首先一定要學會有同理心，這樣才能夠真正的放下身段，以將心比心的態度來設身處地地為生病的家人想，想他/她們的難處和所處狀態和情境，然後才有可能完全的理解他/她們的難處，之後才能和他/她們溝通，大家一起想出解決困難的方法。

當你/妳下次在和生病家人溝通交流的時候，如果能夠以同理心和將心比心的態度去傾聽他/她們的想法和難處，而不是只想到自己認為什麼是對他/她最好的時候，那麼你/妳就開始懂得去同理他/她。



請給我多一點關懷，多一點愛

我曾經無數次地聽別人描繪過那絢麗的美國夢，當我 1987 年全家移民來到美國的時候，我滿懷著改變現狀的決心和逐夢的憧憬。初到美國的我，辛苦地做工，起早貪黑，但我的腳步總是雀躍的，因為我始終相信，只要我再努力一點，美好的未來就是觸手可及的。然而，兩個女兒的相繼生病，擊破了我編織過無數遍的夢想。

我的大女兒今年 32 歲，她罹患躁鬱症已經十幾年了。她最初發病是在她念大學的時候。做為一名母親，我很慚愧我始終無法探究她究竟在那幾年中經歷了怎樣的痛苦。我因為要在外面做工，沒有時間和女兒交流，她變的煩躁易怒的時候，我只怪她脾氣不好，不懂得體諒我，因此而沒有及時發現她的病情，讓她盡早的接受治療。大女兒生病後，我不得不辭去全職工作，找些零工，以便有更多的時間來照顧她。經此變故，我的家庭氛圍發生了很大的變化。我的先生不得不更努力地打工賺錢，沒有時間關心兩個女兒，而我也花大量時間在大女兒身上，忽略了小女兒。那時候我的小女兒在念中學，她無法承受家庭的變故，也沒能得到父母的悉心照顧，這些因素的綜合作用引發了她的心理疾病，使她出現了憂鬱和幻聽的症狀。

兩個女兒相繼患病，讓我承受了巨大的精神壓力。總是有很多念頭在我腦子裡盤桓，讓我的神經時刻緊繃，一刻也不能休息。那些曾經讓我歡欣鼓舞的夢，我再也沒有想過，我突然覺得生活沒有了希望。我的心情總是隨著女兒病情的好壞變化。在給女兒看病的過程中，我也開始尋求心理醫生的幫助。然而藥物的副作用，讓我昏昏沉沉沒有精神，身體開始浮腫，更重要的是，隨著藥物劑量的增大，我頭痛欲裂。我去詢問心理醫生藥物劑量和副作用的問題，心理醫生沒有耐心為我解決問題，不願意聽我傾訴，讓我非常失望。巨大的心理壓力和求助無門的悲涼，讓我不知道前路漫漫，我該何去何從……



在八月份的會議上我們請到劉芳醫師為大家解答一些問題，以幫助我的們家人可以更好的照顧病人。以下是開會的的重點內容：

許多病人並不認為也不知道自己有生病，因此，他們當家人告訴他們他們生病應該吃藥時，病人常常會對家人生氣。同時，也有許多時候，家屬本身也不承認他們所關心的家人患有精神疾病。

根據對病人不同程度的瞭解，精神科醫師有時會下不同的診斷。例如：躁鬱症的病人可能在一開始先表現出憂鬱症的症狀，進而才出現狂躁的症狀。但無論如何，對精神科醫師而言，診斷可能有所不同，但是，針對症狀進行治療才是最重要的。

家人首先必須學會照顧自己，有自己的生活，這樣，因病人生病所產生的失落感才能降到最低。父母親之間必須試著去減輕自己因孩子生病而產生的愧疚感，並盡量不要互相責怪，家人的衝突對病人的康復並沒有幫助，和諧的家庭可以讓病人在安靜的環境中慢慢的康復。另外，把所有的心思全部放在病人身上可能給病人很多的壓力，病人需要自己的空間。

在協助病人的過程中，家屬需要做到以下三方面：接受生病的現實、瞭解疾病、以及學習適當的方式與病人相處。家屬應該學習對病人要有合理的期待，有時，也必須學著去接受精神疾病可能永久的改變病人這個現實。這個學習的過程並不容易。

Q：如果病人要求精神科醫師不給家人任何資訊時該怎麼辦？

A：醫師雖然不被允許提供資訊，但卻可以傾聽。家屬可以把自己對病人症狀的觀察告訴醫師，以增進醫師對病人的瞭解。

Q：精神疾病的成因是甚麼？

A：雖然精神疾病的真正成因還沒有確定，但是，透過研究發現，精神疾病的發作經常是生理、心理、以及環境的共同影響所造成的。

Q：如果病人堅持沒有生病，並拒絕看醫師時該怎麼辦？

A：如果病人的病情已經對自己及他人的安全造成影響時，就應該立即送去急診室。如果病情還不到這麼嚴重的程度，家屬可以嘗試慢慢與病人溝通，試著瞭解他們，避免過激的言語或是衝突，進而說服他們接受治療。

Q：如果醫院已經決定讓病人出院，但我卻不認為病人的病情夠穩定時該怎麼辦？

A：家屬可以與醫院協調出院計畫，包括病人出院後的治療。家屬可以要求醫院在送病人出院前先進行針對病人的個案討論，以期降低病人再復發的可能性並確保病人的安全。

Q：如果病人新的藥物對病人似乎沒有幫助時該怎麼辦？

A：精神科的藥物通常需要一段時間來發揮作用。在病人剛開始換藥的頭幾天，沒有明顯的進步是正常的。如果在一個禮拜之後症狀還是持續惡化，這時就該知會精神科醫師。

七月份聚會摘要

會議中討論到新的健保法案將於十月一日起正式生效。超過五十個員工的公司，必須為員工購買健康保險。現在社區中有些機構可以幫助辦理 Medicaid。

與會家屬另外也分享他們照顧病人的寶貴經驗，包括針對病人暴力行為以及病人的自我孤立行為的處理。有許多時候，家人必須學著去調適自己以因應與病人的衝突以及自身的壓力。

九月份聚會摘要

周博士介紹家屬情感表達強度對病人的影響，情感表達分為高強度與低強度，其中細分有五方面：批評/責難，敵意/敵視，情感過度投入，親切/溫情，和肯定的觀察/看法。研究表示前三項和病人再度住院的關係相當緊密，在不同文化裡測試結論也是類似的。周博士用不同的例子來闡述高強度情感表達，義工黎姑娘幫忙廣東話翻譯。



在九月十八日，十多位家屬帶著她們的家人，與多名義工，在華埠的餐館裡歡慶中秋佳節。在晚餐過後，每位家屬另外各收到了一份禮物袋，袋中有橙子及月餅，包含著互援會對他們的祝福。

這次的聚會花了多位家屬以及義工許多時間籌備，但卻是值得的。與平常的月會相比，這次的聚會少了幾分嚴肅，多了幾分自在，家屬們藉著這難得的機會增進彼此交流，義工也對每位家屬有更多的瞭解，身為互援會的一份子，我感到這次的聚會加強了家屬的歸屬感以及認同感。

感謝大家對這次聚會的積極參與。

~ 義工 劉秋源社工

回應表格

1. 我是家屬，我希望參加月會。
2. 我是 精神健康服務同業工作人員，我希望參加月會。

我願意以下列行動支持心理安康家屬互援會 (CAFAMH) 的工作：

- A. 參與義務工作
- a. 一次性專題講座講員，如社區精神健康教育活動
- b. 長期性參與會務運作
- B. 支持互援會會務：
- a. 每月 5 元
- b. 每月 10 元
- c. 每月 20 元
- d. 其他金額 _____ (一次性/ 每月)
- C. 支持出版「希望季刊」郵資 每季 10 元
- D. 成為互援會之友網絡的成員
- E. 我希望收到「希望季刊」

姓名： _____
機構： _____
工作類別： _____
電話： _____
地址： _____
e-mail： _____

請將回應表或捐款寄回：
Chinese-American Family Alliance for Mental Health.
P.O. Box 684, New York, NY 10002

特別銘謝

場地提供：王嘉廉社區醫療中心

聚會地點：王嘉廉社區醫療中心 (紐約華埠中央街 168 號 3 樓)

聚會時間：每月第四個星期二 下午 6：00 至晚上 8：00

會員條件：華裔心理精神及病患者家屬

如欲查詢更多有關本會及本刊之資訊，可致電文小姐
(718-264-5094)或吳先生(718-264-3697)，或來信至以下

地址：

Chinese-American Family Alliance for Mental Health

P.O. Box 684, New York, NY 10002

電郵遞址：contact@cafamh.org

本會網址：www.cafamh.org

