




正念與照顧者壓力

義工 胡媛媛

一、照顧者壓力

很多心理安康互援會的成員是精神病患親人的主要照顧者，往往付出大量的時間和精力來照顧他們的飲食起居，治病就醫。目睹他們保持康復或狀態穩定讓家屬感到欣慰和回報，但也使照顧者面臨經濟、生活和精神的沉重壓力，往往疲於照顧病患，時常憂心於家人的需求和健康狀況，陷入精神緊張，疏於關懷自身。有些精神病患不願意配合按時服藥就診，發病時與家人發生爭吵，也增加了照顧者的壓力。而長期處於照顧者壓力之下，不僅可能會經歷睡眠不足、疲勞、疾病等身體健康問題，還有可能影響自己的情緒健康，感到焦慮、低落或喪失希望，也容易因為對家中情況羞於啟齒，造成與他人的疏遠，忽略自己的社交需求。如果出現持續性的疲勞、煩躁易怒和情緒低落，拒絕他人的幫助以及與親朋好友疏遠等現象，或許意味著照顧者壓力過大，需要一些外界的協助來紓解壓力。照顧者一方面可以通過參加家屬互援會來接受義工幫助，了解社會服務信息，另一方面也可以適當學習一些



心理學技巧來幫助自己處理照顧者壓力。在諸多心理諮詢療法中，辯証行為療法（Dialectic Behavior Therapy，簡稱DBT）為調節情緒、應對壓力提供了很多實用有效的技巧，其中的核心就是正念技巧。

二、正念減壓

辯証行為療法是美國西雅圖華盛頓大學的Marsha Linehan教授在創立，通常包括個體諮詢，技巧訓練與電話輔導等。其中技巧訓練主要教授情緒調節、正念、痛苦忍耐和人際交往四類主要技巧，適用於多種情緒問題的治療，同時也能幫助個人學習應對技巧，來接納生活中難以相處的人，如有嚴重心理問題的親人好友，難以相處的同事員工等。

正念技巧是辯証行為療法核心技巧。正念是一種行動，有意識地將專注當下的時刻，不批判，不被對過去和將來的擔憂完全佔據。長期生活在照顧者壓力之下的家屬，常常想到的是過去經歷的不快，和對不確定未來的擔憂。正念的練習把我們的注意力導向正在發生時刻，讓我們放下對事情和人先入為主的批判和情緒，用心感受當下。

正念技巧中，包括三种“是什么”技巧（观察、描述、参与）和三种“如何做”技巧（不批判、专一地做、有效地做）。观察技巧，就是注意发生的事件，自己和对方的情绪和其他行为上的反应。描述时用语言来描述事情的过程和个人的反应。在照顾亲人的过程中，常常需要家属观察患者行为和情绪的变化，随时留意患者的行为模式和行为特征，及时与专业人员进行沟通，描述问题和需求。同时照顾者还可以把观察和描述自己在照顾过程中的心情和想法，在哪些情况下容易被患者激发负面情绪，压力给自己带来哪些情绪和行为的变化，在向家属互援会等机构寻求帮助时清晰地表达自己的诉求。第三项“是什么”的技巧，是能在参与任何活动时全身心地投入，不把自己和正在进行的事情隔离开来。照顾者在照顾家人之余，也需要给自己喘息的空间，进行自己享受的活动，比如逛街、聚会或购物等，全身心地投入这些活动，享受活动的乐趣，有助于缓解照顾亲人带来的压力。



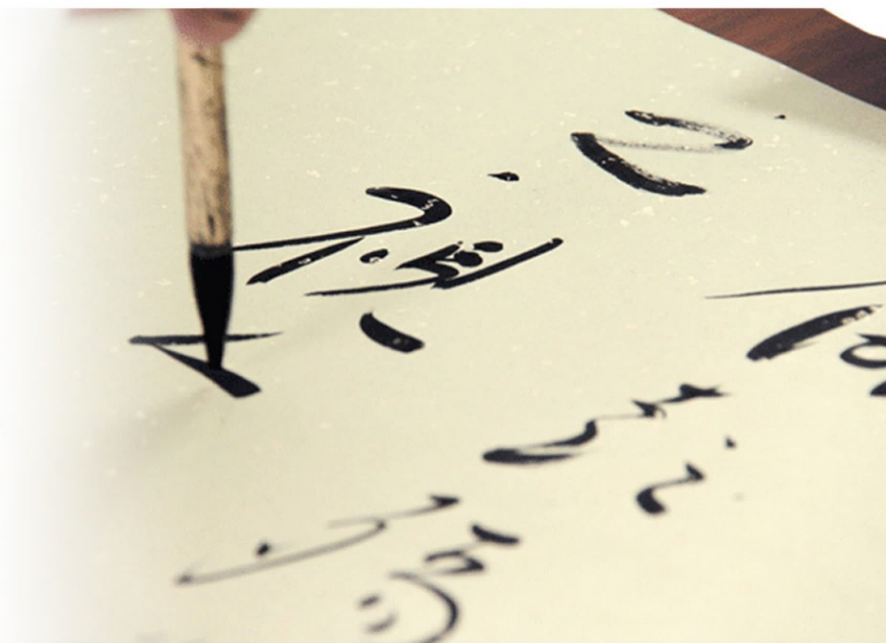
正念“如何做”的技巧包括不批判的态度，一次专注一件事和做有效的事。不批判即不先入为主地去评价好坏，给人或事贴上标签。在对待精神疾病与病患上，很多人存在先入为主的偏见，认为患上精神病意味着下半生失去希望，或认为患者让家庭蒙羞，因此把精神疾病当成家族秘密。这种想法本身，反而增加了照顾者的压力，造成了更沉重的思想负担。

“有效地做”技巧，是指在某些特定的情境下，找出最有效的方法来满足真正的需求。在与精神病患相处的过程中，家属常常难以接受患上精神疾病的事实，仍然希望患者能举止“正常”，责备病患发脾气、抗拒吃药等行为，对病患感到非常失望。如果家属能在病患相处的过程中，以病患的稳定和好转为目标来分析自己某些照顾行为和沟通方式的优点和缺点，选择最有效的方法，有可能会减少相处时的矛盾摩擦，让相处更和谐轻松。

辩证行为疗法除了正念这一核心技巧之外，痛苦忍耐、情绪调节和人际沟通等技巧也能帮助照顾者减轻压力，调节情绪，希望日后有机会能与大家继续就这个话题分享技巧和心得，进行更深入的沟通。

徵文啟示

您也想像對於參加互援會也頗有自己的心得感想嗎？希望季刊征求任何會員或义工的投稿！標題不限，可包括【照顧親人的甘苦談】、【自從來了互援會】等等的類似主體，分享您的故事和經理，不僅道出自己的心聲，更可以提供其他家庭您寶貴的意見及幫助！一千字內長短不拘，手寫打字皆可，歡迎隨時在開會時交給任何一位義工。



專家問答環節

家屬會計劃在今後的月刊中加設“專家問答環節”。在下一期季刊出版前，家屬可以向本刊編輯或者家屬會的其他提出各種想要詢問專家的問題。在義工搜集好問題后，本刊編輯將會聯繫相關專家（心理治療師，心理諮詢師，精神病專科醫生等）作出解答，詳細答復將會在下一次的季刊中刊登。歡迎各位家屬對此專欄提出各種寶貴的意見或建議！



會議、活動記錄

義工 胡媛媛

七月份的家属互援会上，纽约人权局工作人员讲解了公共场合、工作场合、租房等场合下的人身权利。如果遇到种族歧视可向人权局报告，人权局会展开调查起诉。工作人员同时介绍了房东房客的权利义务，如果发生争执，租户应保留证据，积极上诉。互援会也邀请了王嘉廉医疗中心精神科医生杨千利医生与家属进行交流，回答家属用药、治疗等方面的问题。杨医生指出与家属的沟通对于家属的康复非常重要。医疗的进步是日新月异，人们对心理科有很多错误的刻板印象，害怕有诊断会有歧视，认为心理情绪有问题不觉得是有病而没有及时接受治疗。抑郁症、焦虑症等症状在人群中非常普遍，人们常常因刻板印象而延误治疗，反而加深病情。杨医生也解答了家属关于常见精神科药物的作用、副作用的问题，及如何与医生就药物问题进行沟通。杨医生还指出，心理咨询是一个渐进的过程，家人可与医生沟通病人的症状和问题，共同探讨如何治疗。

八月份家属互援会邀请了纽约市反饥饿机构和纽约市财政局的工作人员讲解补充营养计划和老人和残障人士住房免加租项目福利。补充营养计划属于联邦福利，分为补充营养援助计划和奶票两类。前者原名为粮食券，低中收入家庭、长者及残障人士可以申请。有营养的儿童、低收入的怀孕母亲和家庭中四岁以下的儿童则可以申请奶票。永久居民符合补充营养计划的申请资格。所有提供的资料都会保密，只有社工和纽约市人力资源部了解申请资料。福利可以在超级市场、便利店、药房和农夫市场使用。补充营养援助计划还可作为奶票、长者免加租/残障人士免加租等福利的收入证明，也可帮助免去绿卡延期费和入籍费用。SCRIE 和 DRIE 合称纽约市租金冻结计划 (NYC Rent Freeze Program)。该计划帮助通过冻结符合资格的年长公民（年满 62 岁）和符合条件的残障房客的租金，帮助其继续住在经济住房中。根据此计划，物业费按照实际租金与您（房客）按冻结比例自付租金之差额抵扣。

會議、活動記錄

義工 周响昀

九月份的家屬會上由資深成員Wales, Liya 以及Sharyn主持进行。會上，Wales和Liya著重關注家屬對親人治療團隊的熟悉程度。當問及是否知道患病家屬的社工，精神科醫生等專業人士的聯繫方式時，許多家屬紛紛表示“沒有”，或“不清楚”，以及否認有所謂的“治療團隊”，或者表示無助。對此，Wales和Liya向大家解釋，“治療團隊”指的就是包括精神和內科治療的診所以及有關聯的治療康復服務提供者。另外需要注意的是，儘管大家照顧親屬多年來都在與自己的無力感搏鬥，或許是因為語言不通，或者是因為政府福利的複雜等等原因，Wales和Liya仍然建議大家建立資源體系，與治療團隊保持聯繫，主動干預。Sharyn接著介紹到，家屬可以主動干預的手段之一，就是利用心理安康互援會近期整理的華裔社區資源手冊。該手冊可以在家屬互援會網站（www.cafamh.org）首頁獲得電子版，或家屬可以向互援會索取紙質版。Sharyn還現場教導了家屬“普通話”和“廣東話”的英文近似發音，以便家屬能在打電話時順利于華人接線員通話。在此，互援會真誠感謝參與製作這一本手冊的義工，也希望家屬能最大化利用這本手冊，主動——而不是被動——成為病患親屬的守護者。

另外，Liya 向會員介紹了Health and Recovery Plan (HARP) -- 健康與康復計劃，鼓勵會員協助患病家人聯繫治療團體和打電話New York Medicaid Choice, 1-855-789-4277 去了解患病家人是否符合資格或已被錄取入HARP. Liya 建議會員協助患病家人直接與其醫療補助組織 (MCO)，即醫療補助公司聯繫，了解病患家人符合哪些健康康復項目。Health and Recovery Plan (HARP) -- 健康與康復計劃是向精神病患和藥物濫用者提供的一個整合身體和行為健康照管的醫療補助管理式照管計劃。

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. 參與醫務工作
 一次性專題講座員，如社區精神健康教育活動
 長期性參與會務運作
- B. 支持互援會會務
 每月5元
 每月10元
 每月20元
 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 918, New York, NY 1002

特別鳴謝

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 918, New York, NY 10002

電郵地址：cafamhny@gmail.com 本會網址：www.cafamh.org