

文章分享

我的康復之道

小綿羊*

身 爲過來人，以下有幾點康復的要訣和大家共享：首先，當發覺患者行爲異常、思想紊亂時，千萬不要延醫診治，有些家人甚至會聯想起一些不科學的現象，以爲患者撞了邪，或誤以爲是一些無關重要的情緒問題，延誤了康復的進程。有很多家屬及患者都很怕進院治療，忌諱入了去便不能出來。其實這是荒謬的想法（可能受到大眾傳媒所影響）。若門診未能把病調理好，最好的解決方法就是留院治療，一來醫護人員能夠隨時照料到患者，二來參與群體生活，對未來融入社會是個很好適應的踏腳板。

第二，不要胡亂自己減藥量。有些患者會覺得吃著藥就代表未完全康復，或藥物的副作用使他很難受，所以就自行減藥甚至停藥。但思覺失調的症狀可能需要長期服藥控制，若藥量不夠，便很容易在藥效消失以後（可能在兩、三個月後）復發。所以不要有心理包袱，不要覺得吃著藥就表示精神不健康，若對藥物的副作用感到不適，應盡量尋求方法去解決之，如吃防副作用的藥、生活上的習慣予以改變，如手脚僵硬可多做運動鍛鍊靈活性。在平時的食療中，應多吃蔬菜水果及多喝水，這就可以避免便秘帶來的苦惱。此外，進食達七分飽便夠了，不要暴飲暴食，最好每天有半小時的運動。一些藥物可能會致肥，而患者多數閒暇在家，很少出外走動，加上不控制食量，以致容易發胖，故適量的運動和控制飲食是必須的。

第三，自己和家人對思覺失調的認識也很重要。能瞭解發病時身體的運作原理及反應，並且每次分析發病的前因後果，這對於防止復發很有幫助。如果可以的話，和幾個投契的患者交個朋友，保持聯絡、互相勉勵，可以獲得一點精神上的支持。我便在醫院內認識了兩個好朋友，至今已十來年了，我們依然經常互通近況，彼此鼓勵扶持，這段友誼真是難得！康復者不是保持了身體及精神健康便等於任務已經完成，人生還有許多精彩的部分等著我們去發掘、去品味。我常這樣勉勵自己：不是患了這病生命就完蛋了，世界就末日了！做人要有鬥志，要有毅力，不要自怨自艾、甚麼都不做。我們有手、有腳、能聽、能講、能看，有很好條件去生活及回饋社會，並不是社會及家人的負累。也要提醒自己不要自卑，重要的是要有積極進取的決心，自強不息。如上期文章內提及過，我在少年時第一次發病，但仍努力在僅有的時間內（媽媽怕我太埋頭苦幹會影響病情，因而給我很少時間去做功課及溫習）把學業完成。婚後我有一定的工作量，生活很有規律，並能將我所學到的發揮出來，過得精彩

又有意義。每個人都有其存在價值，只要善於利用，必定能使它發揮出來。即使完全沒有工作能力，也可以嘗試培養些個人興趣，如學語言、練毛筆字（這對於手顫很有改善作用）、飼養小動物、繪畫等等，這些活動都能增強患者的思想集中力，而且精神上有了寄託，人就不容易胡思亂想、亂鑽牛角尖了。有壓力、煩惱的時候，多想想令你快樂的事，忘掉不愉快的心情。此外，我們比起一般人能受壓的能力小，故要特別注意休息，勞逸要結合得好。

第四，家人的關心和接納很重要。家人不要用有色眼鏡去看待病人，畢竟這也只是一種病。人人都會生病，不要把事情看得過於嚴重，應從容地面對；尤其當病人自己覺得緊張的時候，家人更要保持鎮定，不然你急患者更急了。康復者不要對自己的配偶隱瞞有這個病，所謂紙包不住火，長久相處下來對方必定會察覺你需要長期吃藥、你比一般人能承受的壓力小、情緒波動大及心靈脆弱，若你復發的時候他／她才知悉，這對他／她的打擊將會很大，他／她也許會覺得你傷害及欺騙了他／她。所以我認爲應及早把自己的情況告訴對方。真正的愛情，是要彼此包容、信任、服務、犧牲，不會因爲環境順逆、疾病健康而減少對對方的愛意。要補充的是，醫生不贊成兩個患者結爲夫婦，因爲萬一兩個同時復發，將會很難照顧對方。此外，因爲歧視及心理壓力，可能難以將病患喧之於口。所以我們這些康復者有時也會感到有口難言、有苦自己知，不過若告訴一、兩個知心可靠的好友或會帶來安慰或扶持。我自己很幸運，家人和朋友都很關心、支持我。我覺得創造天地萬物的主宰很眷顧我，祂令我生存的動力和條件去做我想做的事情，我有必要報答祂，寫這篇康復文章便是其中一件事，這是我十幾年累積的個人經驗，字字皆真，希望患者、家屬及其他人都有所得益。 **渡**

*本文爲曾患思覺失調者親述的真實故事，筆者康復多年，現爲 EPISO 會員，致力支援思覺失調服務的工作。