

## 如何幫助患有精神分裂症的親人 及如何應對困難行爲 — 須知

### 一些建議

對於讓您沮喪的行爲，應對的方法有很多種。即使無法改變病人的行爲，也有一些方法能讓您自己對此感覺更好一點。務必要鼓勵對方控制自己的行爲。在想出最好的方法之前，務必要理解親人發生的情況，瞭解可以對他們有什麼要求，並且接受自我感覺，不要責備自己。因為自身的疾病，您的親人可能幫不上什麼忙。但是，通過良好控制，掌握一些自我控制方法，在您的幫助之下，許多行爲都可以改變。

以下提出的建議可幫助您應對精神分裂症引發的某些行爲。請記住，每個病人都不同，每個病人的情況也都不一樣。這只是一些可供嘗試的建議，但是，如果這些建議對您不起作用，您不妨向精神健康專家諮詢，瞭解下一步做些什麼，這可能會有所幫助。對於您的情況，可能只需要以不同的方式採用某項建議，也可能另外一種方法更爲有效。不要自以爲毫無辦法。

#### 1. 長時間睡覺或沉默寡言，或者睡覺時間不固定。

##### 出院後最初 6—12 個月

###### 有益的做法

- 讓他們獨自呆著，但是要讓他們知道，您隨時可以幫助他們
- 要記住，這是他們康復的一部分
- 溫和地鼓勵他們做一些簡單活動(如看電視)
- 繼續您自己的生活

###### 無益的做法

- 不要放到心裡去，也不要責備自己
- 不要試圖改變他們
- 不要過多擔心他們，也不要對他們大驚小怪
- 不要邀請太多客人到家裡來—這可能會讓他們受不了
- 不要強迫他們與人們交談

##### 6—12 個月後

###### 有益的做法

- 慢慢要他們白天早點起床，並且幫您做點事
- 在他們起床後，準備一些他們喜歡的東西，如誘人的早餐、悅耳的音樂等。
- 如果康復一段時間後，他們又開始變得沉默寡言或者出現睡眠問題，請與他們的個案經理聯絡—他們可能是病情復發

###### 無益的做法

- 不要認爲自己一定要起保護作用
- 不要試圖爲親人做一切事情，而把自己累垮了

## 2. 不愛活動，不想做任何事情。

### 在精神崩潰或復發 6—12 個月後

#### 有益的做法

- 如果他們不想做任何事，就不要管他們
- 如果他們說覺得無聊，就提議他們做一些簡單的活動，如：看電視、聽音樂或散步等
- 嘗試不同的活動，瞭解他們喜愛做什麼
- 先嘗試一些被動性的活動，如：需要聽或看的活動
- 形成固定的日常規律
- 鼓勵他們接受或遵守這一規律
- 如果他們開始有所好轉，就請他們幫忙做點事情
- 接受他們可能會不按時間地做一些事情 (如：不定時地吃東西—可在冰箱裡準備一些健康的零食)
- 如果您的親人幫忙做了什麼事，即使做得不太好，也要給予獎勵和表揚
- 請記住，他們可能會分神和出錯
- 找親人的個案經理或醫生談談，諮詢他們何時可以做些不同的事情以及如何做出鼓勵。

#### 無益的做法

- 不要堅持讓他們做太多事情或者讓他們出去
- 不要向他們提出太多建議
- 不要建議做太複雜的事情
- 不要批評他們
- 不要同時給出太多指示
- 不要說他們懶惰
- 不要要求他們把事情做得十全十美
- 不要給複雜的任務
- 不要試圖什麼都為他們做好

### 3. 奇怪的言論或想法

#### 有益的做法

- 對奇怪的想法平和地表示不贊同
- 對他們的感覺表示某種理解(如：他們可能害怕一些聲音)
- 鼓勵他們以正常或‘合理’的方式交談
- 將話題轉到現實生活中一些簡單或愉快的事情(如：晚飯做什麼吃)
- 告訴他們您沒聽懂，希望他們能說清楚一點
- 如果您認為某件事情不真實(某人想要迫害他們)，就告訴他們
- 承認這種聲音或想法對您的親人來講好像是真的
- 向他們指出，您認為‘現在是疾病在作怪，其實並不存在’，幫助他們區分現實與‘幻想’的不同
- 告訴他們，如果他們覺得必須談談這些奇怪的想法，那麼可以去找他們的個案經理或醫生
- 如果您的親人覺得談談自己的妄想問題等好像會得到解脫，您可以聽一會兒，然後再慢慢轉移話題
- 如果他們很痛苦，對妄想問題談了很多，那麼您可以轉移話題，也可以試著讓他們參加某項活動，分散他們的注意力
- 如果經常發生這種情況，就要檢查他們是否服用了所開的藥物，並討論這一問題

#### 無益的做法

- 不要讓家人取笑或批評病人
- 切勿對這些奇怪的想法進行爭論—這絕不會改變這些想法，只會讓你們倆都感到沮喪
- 不要花太多時間聽那些自己覺得沒道理的話
- 不要假裝同意這些您覺得沒道理的奇怪言談或想法
- 如果他們在說些奇怪的話，不要一直看著他們，也不要點頭
- 不要嘗試進入他們的世界或理解他們所說的話
- 如果您覺得談話令人痛苦或心煩，或者令人摸不著頭腦，就不要再繼續—例如，您可以告訴對方‘我稍後再跟你談’
- 不要對奇怪的言論表現出害怕或難堪的表情(最好明確說自己不喜歡)
- 不要爭論，也不要打斷
- 如果覺得談話令人難受，就不要鼓勵這種談話

#### 4. 幻覺（聽到某些‘聲音’，與某些‘聲音’對話以及自言自語）

##### 有益的做法

- 保持平靜
- 讓親人談談自己的幻覺或幻聽有時可能會有所幫助
- 可以讓他們參加某項活動，盡可能分散他們的注意力－找點東西給他們看，如報紙上的文章－請他們找樣東西，如找報紙－讓他們加入談話，鼓勵他們與其他人在一起

##### 無益的做法

- 不要驚慌或者以為病情再次發作
- 不要表現出害怕
- 不要試圖弄清楚他們在與什麼說話，或者在說些什麼
- 不要讓他人對此取笑

#### 5. 怪異或令人難堪的行為

請記住，您無需對這種行為負責

##### 有益的做法

- 盡可能不要理會，特別是在不嚴重或者不在公共場合的情況下
- 如果您無法不理會，就請對方不要做出這種行為
- 清楚地表達出自己的感覺
- 如果他們無法停止，就要求他們只能在自己房間做出這種行為
- 一定要清楚地表明，這種行為是不為他人接受的
- 如有可能，可以重新布置房子，或者改變周圍環境，以減少這種行為(如：如果他們在有客人時對著鏡子自言自語，就可以拿掉起居室的鏡子)
- 經常對他們的‘正常’行為做出表揚。如果這種行為看起來是由於某些事情觸發的(如：太多客人、受到批評、難過的事情等)，那麼就要看看是否能夠減少或停止這些事情

##### 無益的做法

- 不要認為這種行為會有損您或家人的名聲
- 不要表現出不悅
- 不要對此進行長時間的討論
- 不要讓家人注意或取笑這種行為
- 不要因為這種行為而對他們嘮叨不休



## 6. 不服用所開藥物

- 如果是因為忘記服用，就要輕輕提醒他們服藥時間，並且找出一種日常規律，讓他們養成服藥的習慣(如：早餐時、刷牙時)
- 平靜地提醒他們，服藥有助於他們保持身體健康(請參閱精神分裂症的藥物治療)
- 詢問她/他是否有副作用
- 與醫生討論
- 如果他們還是拒絕服藥，讓醫生瞭解是否症狀復發或加重



## 7. 飲酒與街頭毒品

- 可根據個人情況少量飲酒，但每天不應超過一至兩杯。
- 大麻、迷幻藥、安非他命（‘脫氧麻黃碱’）和苯环利啉（‘天使尘’）等毒品，以及‘快克’（‘crack’）和‘搖頭丸’（‘Ecstasy’）等新合成毒品對精神分裂症患者非常有害。這些藥物可使症狀加重並觸發病情復發。

如果您的親人服用這類毒品或酗酒：

### 有益的做法

- 堅決提醒他/她這類毒品非常有害
- 提醒他/她飲酒的安全限度
- 平靜地向他/她指出吸毒與酗酒的影響
- 詢問他們吸毒與酗酒的原因(如果是為了減輕壓力或獲取他人接受，就可以找些其他選擇)
- 與醫生或個案經理討論
- 找出可能導致酗酒或吸毒的任何緊張性刺激因素(如：與家人打鬥、工作壓力等)，討論解決這些問題的方法
- 討論讓他們‘快樂’或‘興奮’的其他方式，如：結交新朋友、音樂、體育等
- 病人可能需要學習一些新東西，如：與不酗酒或不吸毒人士交往，開始一些令人滿意的愛好

- 對禁止吸毒或酗酒達成協議。
- 使這一協議的水平保持在他們力所能及的範圍
- 通過以下方法來支持其遵守協議：
  - a) 如果您的親人遵守了協議，或許可以每週給他們獎勵或特別優待(如：看電影、吃一次特別的飯，或者獎勵她/他特別珍視的東西)
  - b) 如果您的親人違反協議：
    - 如果其沒有遵守協議，就不要給他們您答應的獎勵
    - 如果可能的話，可以拿走毒品或酒，而且，
    - 拒絕給他們錢

### 無益的做法

- 不要批評—這只會使情況變得更糟。
- 不要給他/她錢去買毒品和酒
- 不要對此進行爭論
- 自己不要作出酗酒或吸毒的榜樣
- 不要讓家人使酗酒或吸毒聽起來很好(‘伙計，昨天晚上玩得太好了—我真的喝得爛醉’)，而鼓勵酗酒或吸毒。
- 不要讓他人說服自己放棄執行規定—務必要保持連貫一致。