

生活方式

Life Style

生活方式和習慣是保持良好精神健康的重要一環。

選擇良好的生活方式可促進身心健康，減低壓力水平，有助你享受更充實的人生。

康樂活動 Recreation

康樂活動是你享受悠閒時刻的活動，種類五花八門，包括運動、遊戲、電影、嗜好和手工藝。

騰出時間做你喜歡的事情，此點十分重要 - 這有助你減壓，讓你身心舒泰，樂在其中。

各類康樂活動大都需要與其他一起人做相同的事情（例如多項體育運動）。即使該項活動毋須其他人參加，與同樣愛好該項活動的人一起沉浸其間，亦倍添樂趣。

你會發現，若干康樂活動最好只是自己一人去玩，這也不錯，因為這樣可令你完全鬆弛下來，讓你有寶貴的時間獨處 - 不過要記住，保持社交接觸亦相當重要，千萬不要把自己孤立起來。

許多經歷早期思覺失調的人往往突然對一向喜愛的康樂活動喪失興趣。如果你也有這種經驗，最好重拾以往喜好，又或另行嘗試新玩意。盡量發掘自己喜愛及有趣的活動，這是關鍵所在。如果有些你曾經喜愛的活動已不再為你帶來樂趣 - 不要勉強自己一定繼續玩下去。嘗試多項新式康樂活動，直至你找到心頭好為止。

飲食和運動 Diet and Exercise

你的飲食越均衡健康，你的身體就會越好。均衡飲食亦為你提供更多精力。

如果飲食失衡，你身體就缺乏主要營養，所承受的壓力就會增加。如果你有良好均衡的飲食習慣，你的身體就可接收各機能有效運作所需的一切營養。

日常運動，不論是步行或較劇烈的帶氧運動，都對你的體質有好處。運動可釋放體內的天然內啡肽，令你心曠神怡。運動為你製造更多能量，並可讓你睡得更香甜。

經常運動或許是最佳的減壓方式之一。運動不但促進健康，而且令緊張的肌肉得以鬆弛，減低受壓迫的感覺。

有一件事要緊記，運動時應該樂在其中 - 如果你不享受某項運動，你或許不會持之以恆。那麼就想一些創新的辦法去舒展筋骨吧。例如，以遊戲方式參加體育活動，又或學習攀石，與朋友聯袂結隊去健身室、散步或慢跑，都可達到寓娛樂於運動的效果。

有時候，若干藥物會產生增磅的副作用。如果你發覺難以保持健康體重，又或擔心自己的體重，就應該告訴 EPI 臨床治療師和精神病科醫生。他們會幫助你制訂一個減磅計劃，或者建議你服用不同類型的藥物。

均衡飲食和經常運動都有助你保持健康體重。

在互聯網和多種雜誌書籍中，充斥著大量有關飲食和運動的失實甚或有害的資訊。

獲取資訊的最佳途徑，是向 EPI 臨床治療師和精神病科

醫生、家庭醫生或在這方面受過專門訓練的人（如營養師）請教。這些專業人士可為你提供準確資訊，幫助你制訂適合個人需要的計劃。

睡眠 Sleep

每晚有充足睡眠可令你全日都身心愉快，活力充沛。不良的睡眠習慣會導致你難以入睡，夜不成眠。

失眠會減弱你調節情緒的能力。

如果你情緒出現問題（不論是過度抑鬱還是興奮），每晚獲得充足睡眠和養成良好睡眠習慣就尤其顯得重要。

關於如何養成良好睡眠習慣，以下有幾項建議：

- 盡量保持定時上床的習慣，早上起床時間亦要有規律，即使是週末和不用上班的日子都要定時起床。
- 晚飯後避免飲咖啡、可樂、茶、朱古力、酒精和吸煙。
- 睡前要有一段鬆弛期間。靜態活動（例如閱讀或享受熱水澡）均有助入睡。
- 避免把睡床用作閱讀、看電視、處理文件、進

食或進行其他活動的地方。

- 如果在床上超過 30 分鐘仍未能入睡，干脆起床做一些靜態活動，直至有睏睡感覺時為止，但不要看電視。
- 避免在日間打瞌睡，尤其不要在晚上打瞌睡。如果你真的要小睡片刻，最好在中午剛過後，時間不要超過 30 分鐘。
- 盡量保持房間黑暗安靜，溫度適中，確保你睡的床墊和枕頭都舒服。
- 晚飯後要避免劇烈運動，因為這樣會令睡眠推遲。不過，晚飯後或睡前做一些輕巧的運動（例如散步）則有助產生睡前的疲勞感覺。

如果你遇到上述建議也幫不上忙的睡眠問題，請告訴 EPI 臨床治療師和精神病科醫生。要對付失眠問題，還有許多有效的治療方法。

性能力 Sexuality

不論你是否與他人有活躍的性行為，你對自己的性生活感到滿意是最重要的。此外，你要緊記安全的性行為，以免染上由性接觸傳播的疾病，意外懷孕或其他與不安全性行為有關的風險。

許多人在若干時候都會遇到有關性功能的問題，大多數人都至少有一些未獲解答的性問題，需要尋求專業答案。

可惜，許多人從來都不去求助或尋找他們可以獲得的答案，因為他們不願與健康護理專業人員討論這些問題。有這種想法是非常自然的，因為這是十分個人的題目，你通常都不願與他人討論。但是，如果你遇到性方面的難題，就應把任何尷尬拋諸腦後，坦誠地與 EPI 臨床治療師、精神病科醫生或家庭醫生商談。

如果你發覺最近性功能出現問題，這可能是藥物的副作用。我們有多種有效的策略，可以幫助你恢復正常的性功能。

大多數性功能的問題都可治療，你大多數的問題都有現成答案。只有坦誠地與健康護理專業人員溝通，你才會獲得所需的答案和幫助。

請記住，健康護理專業人員隨時樂意聆聽有關性方面的困難及其他性問題，他們在公開談論這些事情的時候是完全不會尷尬的。

Feb 2023