

家人有精神病時：
你如何應付

Coping:
When Someone in your family has Psychosis



Fraser Early Psychosis Intervention Program

Chinese

家人有精神病時：你如何應付
Coping: When Someone in your family has Psychosis

目錄
Index

| | |
|--|----|
| 引言 | 3 |
| Introduction | |
| 各種徵狀和你可採取的措施 | 4 |
| Symptoms and what you can do | |
| 長時間睡覺或獨處，又或在不適當時間睡覺 | 5 |
| Sleeping or withdrawing a lot of the time, or sleeping at odd times | |
| 當患病的親人康復 | 6 |
| As your relative recovers | |
| 沒精打彩，不想做任何事情 | 6 |
| Inactivity and not feeling like doing anything | |
| 過份行爲 | 7 |
| Challenging behaviour | |
| 如果你患病的親人要做出不當行爲去引人注意 | 8 |
| If your relative seems to do inappropriate things to get attention | |
| 如果你患病的親人對你說其他人的壞話 | 8 |
| If you relative tells you negative things about other people | |
| 攻擊性行爲 | 9 |
| Aggressive behaviour | |
| 怪異的言談或信念 | 10 |
| Strange talk or beliefs | |
| 不吃處方藥物 | 10 |
| Not taking prescribed medication | |
| 對自殺的恐懼 | 11 |
| Fears of suicide | |
| 怪異或令人尷尬的舉動 | 12 |
| Odd or embarrassing behaviour | |
| 酒精或街頭毒品 | 13 |
| Alcohol or street drugs | |

當家中有人出現精神病徵狀時，家人和朋友都會手足無措。在此艱難時刻，知道將會發生甚麼和有甚麼可以做都十分有用。

對於首次發作精神病的人來說，該病令他難以分辨真假，他總覺得周圍的事物都令他不知所措。

患者在染病後或在醫院期間又或出院後一段日子總是覺得糊裡糊塗、擔憂、害怕和缺乏自信。這種疾病會令他們失去控制自己思想的能力，覺得全世界都在打壓自己。他們會想到，有人在迫害或議論他們，他們還會聽到一些聲音，有的則終日垂頭喪氣。

這個人已遭受嚴重煎熬，其身體和大腦都需要休息，以便能夠應付日常生活，就像我們患了感冒需要休息一樣。不過，精神病的康復期通常較長。

患上精神病的人普遍有以下現象：

- 多個月來每晚（甚或於日間）都睡上很長時間。
- 比常人更需要安靜獨處。
- 不再活躍，覺得自己不能夠或不想做太多事情。

這些行為是放慢生活節奏以助身心康復的自然現象。

最好是讓他們按自己的進度去康復，不要期望他們盡快恢復過往的功能。許多人需要好幾個月甚或一年才能康復。施加太多壓力，要他們盡早起床或外出做事只會減慢康復程序。

從另一個角度來看，我們並非認為患者需要全日臥床，飯來張口，衣來伸手，甚麼家務也不做。我們應溫柔地鼓勵他幫手做一些簡單家務，與家人交談，又或者問他是否想外出參加一些以前他喜歡的活動。如果此刻他說不，你就應該由得他，對他說「那好吧，你將來想參加隨時歡迎」。

許多人都想為患病的親人做妥所有事情，甚至不惜做到自己筋疲力盡，比如，有些家庭成員覺得應該跟在患者背後收拾一切或為患者煮好一日三餐，其實這並非好主意。我們應該鼓勵患者承擔做這些家務的責任，只是在有需要時才伸出援手。在他們嘗試煮食時要在旁監察，因為他們的記憶和思維能力都已減慢。最重要的是，你要讓患者知道他們將會康復，而你在整個過程中都會給予支持。

康復中的患者需要有一個安靜的地方獨處，這會有助他克服精神病的徵狀，此點十分重要。他經常離群獨處，留在自己房間，也並非是抵制你或其他家人。只有當他整天把自己關在房內時，你才需要去擔心。如果孤獨離群的情況嚴重，可能意味著有些徵狀復發。

同樣道理（患者需要平安、寧靜和簡單的生活），你會發現患精神病的親人感情冷漠，甚少表達內心感受。這是精神失調的一部分，並非排斥任何人。正如需要安靜獨處一樣，這種情感距離只是一種需要，以減少引致思想混亂的刺激。

有些人往往喜歡坐在人群中旁觀和聆聽別人高談闊論。我們應接納這種行爲，不必因爲他在一幫人中間不發一言而擔心。

你會發現他喜歡花很多時間聽音樂或玩電子遊戲。音樂或電子遊戲可以掩蓋令人困擾的「聲音」或怪異想法。耳機或隨身聽都十分有用。患者有時會以怪異的方式說話，令你摸不著頭腦，他的言談似乎毫不連貫，往往與談話的主題無關，又或者突然插句無厘頭的說話，之所以出現這些奇談怪論，是因爲他沒有清晰的思路，又或者耳邊響起的聲音越來越像真的，儘管其實不存在。

應該記住，精神病患者的言行往往與常人無異。有關徵狀會逐漸減輕，只有在壓力下才會復發。你應該掌握你親人的徵狀以及精神病的通常發展過程。不要忘記，你的親人具備許多成功的生活技巧，只不過在康復期間一時難以記起這些技巧而已。

此外，還有許多方法可令你自己覺得好過一點，即使你不能改變別人的怪異行徑。你也要留意自己的健康，如果你病倒了，就不能幫助你那患病的親人。爲自己設定上限，時刻留意自己的壓力水平，對患病的親人和家中各人都十分重要。

應該鼓勵其他人控制自己的行爲。在制訂最佳模式之前，盡量去了解患精神病的親人的現時狀況。你的親人或許未能幫忙做若干事情，因爲這些行爲本身就是疾病的一部分，不過，如果善於管理，許多不良行爲都可以改變過來。在你的協助下，患者可提高自己的控制意識。在徵得患者許可後，可與 EPI 臨床治療師/精神病科醫生商討有關情況。

以下的建議有助你應付若干與精神病有關的行爲。如果這些建議不奏效，緊記前去徵詢 EPI 臨床治療師或精神病科醫生的意見，以尋求其他可能行得通的策略。或許你的情況需要採用不同的特定建議，又或不同的方法會取得更佳效果。精神病是可以治療的，康復指日可待。

各種徵狀和你可採取的措施

SYMPTOMS and What you can do

幻覺 Hallucinations – 你的親人聽到或見到你沒有聽到或見到的東西。他會自言自語，似乎在回應一些並不存在的東西。請記住，對於當事人來說，這是真實的經驗，可能令人十分惶恐不安。幻覺是可以涉及五個感官的。

有用的做法 Helpful

- 保持冷靜。
- 可能的話，讓患者想及其他有趣的事情，或者遞給他一些東西觀看（例如報紙文章），盡量分散患者的注意力。
- 要患者幫你找東西（例如找報紙）或要他把注意力集中到其他活動。
- 讓患者沉醉於愉快的交談中，如果他想暢談所見所聞，你就詢問他這方面的經歷。
- 鼓勵患者與他（她）熟悉及肯幫忙的人來往。

沒有用的做法 Not Helpful

- 責備自己或其他家人。
- 慌張和憤怒。
- 試圖猜想他（她）在說甚麼或他（她）在議論甚麼人。
- 取笑這些幻覺或怪論。
- 叫他（她）試圖壓制那些聲音。
- 大事化小，盡量淡化他（她）的幻覺經歷 — 但須記住，這些幻覺對他們來說是真實的。長時間睡覺或獨處，又或在不適當時間睡覺

Sleeping or Withdrawing a lot of the Time, or Sleeping at Odd Times

有用的做法 Helpful

- 讓患者獨處，但當他（她）外出時，要經常保持聯絡。
- 讓患者知道，在有需要時你會在場。
- 請記住，他（她）在康復時可能需要睡眠。
- 溫柔地鼓勵他（她）做其他不太複雜的事情（例如看電視、洗碗筷、護理寵物等）。
- 你亦與其他人外出享受人生。
- 偶然遞上一杯熱茶、咖啡或菓汁。
- 問他（她）想要甚麼。
- 提議幫他（她）制訂睡眠和起床時間表。
- 如果家人樂意，多讓他（她）參加家庭活動。

沒有用的做法 Not Helpful

- 凡事攬上身，總是怪責自己。
- 試圖哄他（她）走出房間。
- 對患病的親人太過操心，終日焦慮不安。
- 避開或孤立患病的親人。
- 邀請太多訪客來到家中 – 這會令他（她）受不了。
- 試圖強迫他（她）與別人談話。

當患病的親人康復

As your Relative Recovers

有用的做法 Helpful

- 逐步要他（她）早些起床多做事。
- 當他（她）起床後，讓他（她）享用精美早餐或欣賞美妙樂韻。
- 當他（她）能夠早起，能夠與人交往，能夠付出努力時，就應予以讚賞。
- 幫助他（她）制訂有關良好個人衛生、健康均衡飲食及若干體能活動的計劃。

沒有用的做法 Not Helpful

- 你以為總是要時刻保護他（她）。
- 總是想著他（她）是病人，不能夠做日常例行家務。

注意 Note

如果你的親人已康復一段時間，現在又逐漸有失眠問題或開始再度離群獨處，你要與他（她）談論此事。這可能是精神病復發的先兆。

沒精打彩，不想做任何事情

Inactivity and Not Feeling Like Doing Anything

有用的做法 Helpful

- 如果你患病的親人表示悶得發慌，你可提議他（她）參加一些簡單活動，例如看電視、聽音樂、散步、做園藝等等。
- 嘗試多種不同活動，從中找出他（她）最喜歡者。首先嘗試參加一些靜態活動（例如聆聽或觀賞某些事物）。
- 嘗試編排有規律的日常活動，令他（她）可預知將發生的事情。
- 鼓勵他（她）參與或跟隨某項日常例行活動。
- 鼓勵其他家人幫助他（她），每個人都要伸出助人之手。
- 當患者的病情開始轉佳，應該讓他（她）做一些簡單的日常雜務，如果這些雜務較繁複，就細分成多個小步驟，因為他（她）的記憶力可能出了問題，做這些雜務會覺得相當困難。記住每次只發出一項指令。
- 如果他們需要在不尋常時間進食，要盡量體諒和關照他們（你可在冰箱內留起一些健康小吃）。
- 當他（她）做了某些雜務，即使並非做得盡善盡美，也應給予獎賞和讚許。他（她）付出的努力比做出的結果更為重要。

- 請記住，你患病的親人極容易分心，做事極可能出錯，又或者難以完成長時間的工作。
- 在徵得他（她）允許的情況下，與他（她）的 EPI 臨床治療師或精神病科醫生談及將來的計劃，就他（她）何時可以做各樣事情及如何鼓勵他（她）做這些事而徵求醫生意見。
- 請記住，應該著眼於過程而並非結果，這樣每個人的心都會舒服一點。
- 留意藥物的副作用，這些副作用會減弱他（她）的學習興趣，阻慢他（她）的康復進度。

沒有用的做法 Not Helpful

- 硬要你患病的親人做太多事情或外出活動。
- 一次過向他（她）提出太多建議，令他（她）無所適從 — 在康復期間，他（她）的思維通常較慢，採用簡短的步驟較容易取得成效。
- 提議他（她）做太複雜的活動或雜務（例如玩拼字遊戲，前往雜貨店購物，又或閱讀技術性書籍）。
- 批評。
- 期望他（她）做一些他（她）害怕（例如出席派對）或覺得困惑（例如寫信）的事情。
- 與他（她）爭論。
- 一次過給予太多指示。
- 把他（她）標籤成「懶惰」- 這對任何一方都沒有好處。
- 事無大小都為他（她）操勞，弄致筋疲力盡。

過份行爲

Challenging Behaviour

如果你患病的親人感到無助、被人冷落、疑神疑鬼或遭受威嚇，他（她）會開始做出過份行爲。例如，他（她）事無大小都要家人為自己辦妥。記住，這種行爲和情況在所有家庭都時有發生。

如果你患病的親人試圖要你做一些你不願意做的事情，又或者試圖要你做一些不合情理的事情：

有用的做法 Helpful

- 語氣強硬地說：「不，這是你自己可以做的事情」。
- 絕不含糊地說：「我不喜歡你這種行爲，請立即停下來」。

沒有用的做法 Not Helpful

- 事無大小都為他（她）辦妥，其實這些事情他（她）是做得來的，況且你覺得你已做太多 — 為你患病的親人料理所有事情，只會令他（她）覺得自己更無用。

- 因為心裏內疚而順從他（她）的要求。
- 不設限制 — 你患病的親人需要學會與他人交往，他（她）需要一份安全感，知道自己身處的位置。

如果你患病的親人要做出不適當行爲去引人注意

If your relative seems to do inappropriate things to get attention

有用的做法 Helpful

- 對他（她）說你要他（她）停止這舉動。
- 當他（她）乖下來就要留意，並給予讚賞。
- 對其不適當行爲視若無睹，不予理會。
- 騰出時間與他（她）一起做些有益身心的事情，使之成爲日常例行活動（例如邊喝咖啡邊閒談、散步、做園藝、護理寵物等等）。

如果你患病的親人對你說其他人的壞話

If your relative tells you negative things about other people

有用的做法 Helpful

- 查核一下他（她）告訴你有關別人（自家人或街外人）的負面「故事」。
- 問他（她）爲何有這樣的感覺/想法。
- 記住，他（她）可能會混淆不清，又或錯誤詮釋他人的說話。
- 如果他（她）的行爲滋擾家人，就要全家公開商討解決問題的方法。
- 與 EPI 臨床治療師討論他（她）所關注的事情，找出誤會之處，又或看看是否需要改變治療方式。
- 如果你對治療方式不滿，可尋求其他醫生的意見。

沒有用的做法 Not helpful

- 指責其他家人或朋友 — 應首先要查對事實。
- 一聽到你患病親人說別人（包括家人、臨床治療師、醫生、朋友、同事、教師等）壞話就妄下結論。
- 疏遠你患病的親人，直至他（她）心情好轉爲止 — 其實這樣會令情況變得更壞。

攻擊性行爲

Aggressive Behaviour

精神病患者通常都孤僻離群。不過，有時他們會具攻擊性，你應知道當他（她）變得具攻擊性時你要怎樣做，這樣才能夠鎮定地應付有關情況。

有用的做法 Helpful

- 就患病親人的行爲變得難以控制時應採取的措施而制訂計劃。與 EPI 臨床治療師和肯伸出援手的親友商量，當情況發生時各人應如何幫忙。
- 給予清晰指令，例如「請你停下來」。
- 如果他（她）不肯停下來，則迅速離開房間或家居。
- 剩下他（她）一個人，讓他（她）冷靜下來。如果你離開家居，則給他（她）一個電話，從電話聲中你可分辨他（她）是否已經冷靜下來。
- 認真看待他（她）的任何威嚇或警告，聯絡 EPI 臨床治療師或精神病科醫生，尤其是當他（她）有受迫害感覺及總是嚷著「在他們捉住我之前就要捉住他們」，更不可掉以輕心。
- 事後你可以說：「我知道你不開心，但我們絕不會容忍你的攻擊性舉動或威嚇」或「你可告訴我們，你爲甚麼生氣，但絕不可威嚇任何人」。
- 在家庭中公開討論任何威嚇和攻擊行爲，並與 EPI 臨床治療師或精神病科醫生商量。爲了幫助你患病的親人處理好這些行爲，每個人都需要通力合作。
- 盡力找出觸發攻擊行爲的源頭，盡量避免這些行爲/情況（例如家居太擠迫，對他（她）諸多批評，爲他（她）做太多的事）。
- 如果上述所有辦法都不奏效，那就召喚緊急事故部門的人員（例如警察/救傷車）前來幫忙。

沒有用的做法 Not Helpful

- 說出惱怒和批評的言語，令他（她）很不高興。
- 與他（她）爭論。
- 如果他（她）仍未冷靜下來，你繼續留下。
- 不理會他（她）對你或其他人所作的口頭威嚇或警告。
- 容忍他（她）對你或家人或其他人的攻擊。
- 試圖獨自勸說他（她）－ 請求幫忙才是上策。
- 讓你自己或家人成爲他（她）唯一倚賴的對象－ 這會產生怨恨、憤怒和疏離。

怪異的言談或信念 Strange Talk or Beliefs

有用的做法 Helpful

- 溫柔地和實事求是地告訴他（她），這些怪異想法並不真實。
- 表示你諒解他（她）的感受（例如害怕聽到那些怪異聲音）。鼓勵他（她）公開說出來。
- 把話題轉移到真實生活中的日常趣事（例如你會在晚餐烹調甚麼菜式）。
- 儘管承認那些怪異事物對他（她）似乎是真的，但你要明確指出你認為全屬幻覺（例如怪異聲音）。
- 幫助你患病的親人分辨真實和幻象，對他（她）說：「這是你的腦部產生化學作用，令一些事物出現 - 其實並不是真的」。
- 幫助他（她）用事實去檢驗其信念（例如透過腦部掃描去顯示他（她）的頭部並沒有植入過任何東西）。
- 告訴你患病的親人，如果他（她）覺得一定要把那些怪異想法說出來，那就只需講給不受這些想法困擾的人聽（例如 EPI 臨床治療師或其他精神健康專業人士）。

沒有用的做法 Not Helpful

- 任由其他家人取笑或批評他（她）。
- 為這些怪異想法而爭論不休 - 爭論永不會改變這些想法，只會令你和他（她）都不開心。
- 花太多時間去聆聽對你全無意義的怪論。
- 假裝贊同你不明白的怪誕想法或言論。
- 如果他（她）發表怪論，你在旁繼續觀看或不停點頭。
- 試圖進入他（她）的世界，隨著他（她）所說的每件事去思考。
- 繼續進行你覺得苦惱、討厭或太窘迫的談話 - 你可對他（她）說：「我稍後再與你談」。
- 因怪誕言論而弄得尷尬或不高興 - 最好清楚說明，你不喜歡亦不理解這些怪論。

不吃處方藥物 Not Taking Prescribed Medication

有用的做法 Helpful

- 如果是因為忘記，那就和氣地提醒他（她）按時吃藥。
- 採用按日分隔的藥盒，把藥物放置得井井有條。

- 利用日常例行事務（例如早餐、刷牙）去提醒吃藥，令吃藥成爲習慣。
- 平靜地提醒他（她），指出吃藥有助促進身體健康。
- 詢問他（她）吃藥後是否有副作用。你患病的親人可能想採用若干辦法去克服副作用：改變飲食習慣、攜帶水樽、多做運動等等。
- 向 EPI 臨床治療師或精神病科醫生談及他（她）總是忘記吃藥，並詢問有關副作用的形態，其實這些副作用是早已預料的。
- 把你患病親人的早期精神病、服藥情況和副作用的有關資料都通知普通科醫生。
- 如果他（她）不肯吃藥，要告知 EPI 臨床治療師和精神病科醫生，讓他們分辨是否精神病徵狀惡化或復發。
- 平靜地提醒他（她），吃藥對康復起關鍵性作用。

沒有用的做法 Not Helpful

- 嘮叨不休地指責或嚇唬他（她） — 這只會損害你們之間的融洽關係，令他（她）對你失去信任。
- 在精神病科醫生不知情下，擅自改變處方劑量。
- 把所有問題都歸咎於不吃藥。
- 把藥偷偷混進食物中，以哄騙他（她）吃藥 — 當他（她）留意到藥物的作用，就會不再信任你。如果他（她）真的決心不吃藥或濫用街頭藥品，那就更危害他（她）的健康。
- 採用中草藥、維他命丸或其他藥物作爲補充，但沒有告知臨床醫護人員。
- 避免談論服藥及副作用 — 你患病的親人可能要服食多種藥物，需要具備談論該等藥物的能力。

對自殺的恐懼

Fears of Suicide

有用的做法 Helpful

- 聆聽你患病親人的一切抑鬱感受，但亦要向他（她）指出，你隨時可爲他（她）提供幫助。
- 顯示你領略到他（她）的感受，並多謝他（她）信任你。
- 如果自殺念頭揮之不去，立即聯絡 EPI 臨床治療師或精神病科醫生。
- 與 EPI 臨床治療師商討如何應付親人企圖自殺的問題，最好談及你的關注，了解可支援你親人和你家人的可供運用資源。
- 鼓勵你患病的親人參與開心但低調的活動。
- 幫助他（她）與肯接納他（她）的人結伴，這樣他（她）就不會覺得被孤立。

- 讓他（她）知道你肯接納和關心他（她），此舉十分重要，可減少他（她）的孤獨感。
- 考慮一下是否可以清除一些壓抑他（她）情緒的刺激物（例如重返工作崗位有太多壓力要應付，學校裏又有太多課程要學習）。

沒有用的做法 Not Helpful

- 驚慌失措 — 如果你患病的親人說要自殺，你應鎮定地認真考慮他（她）的感受。
- 總是對他（她）說：「你要重新振作起來」。
- 不向精神健康專業人員提及此事。
- 將此事保密。

怪異或令人尷尬的行爲

Odd or Embarrassing Behaviour

有用的做法 Helpful

- 記住你毋須爲他（她）的這些行爲而負責任。
- 如果可能的話，不要理會這些行爲，尤其是當這些行爲無傷大雅時。
- 如果你不能容忍，那就清晰及和氣地叫他（她）不要再做出這些行爲。
- 如果他（她）停不下來，就告訴他（她）只可在自己房間做這些行爲。
- 清楚說明這些行爲不爲別人接受。
- 如果可以的話，把環境改變，令那些舉動有所收斂（舉例來說，如果節目令人心煩意亂，就干脆把電視機關掉）。
- 當他（她）較爲規矩時，就抓緊機會大加讚賞。
- 如果那些行爲是壓力所引致的（例如太多訪客、受到批評、發生不如意事情等等），就要看看能否減輕這方面的壓力。

沒有用的做法 Not Helpful

- 對自己說，這些行爲反映出你或你家人的形象。
- 一肚子不高興。
- 就此事詳加討論。
- 讓其他親友都留意這些行爲，或加以取笑。
- 嘮叨不休地責備他（她）。

酒精或街頭毒品

Alcohol or Street Drugs

酗酒或服食其他毒品（在藥房櫃台或街頭買到）的影響可大可小，視乎你患病親人所服藥物而定。患有精神錯亂的年輕人有時會吸食大麻，以幫助克服失眠或社交焦慮等徵狀。不過，諸如大麻、美沙酮、安非他明及迷幻藥等毒品，只會令徵狀惡化，甚至會觸動精神病復發。如果他（她）吸食上述毒品或飲太多酒：

有用的做法 Helpful

- 提醒他（她）毒品有害。
- 提醒他（她）酒精如何影響身體健康。
- 幫助他（她）想出方法去拒絕毒品或酒精的引誘（例如說我現時正在服藥，不想把藥物和毒品混雜在一起；又或者說我不需要靠毒品/酒精去過癮）。
- 討論一下如何應付除酗酒或吸毒外的其他任何觸發神經緊張的事情（例如與家人爭鬥、工作壓力）。把難題妥善解決及制訂應付上述事情的計劃，都會令他（她）感到較能自制。
- 讓他（她）知道，不妨告訴朋友，毒品/酒精無助於大腦從化學失衡中康復過來的進程。
- 與他（她）討論毋須吸毒或酗酒亦可交友的其他辦法。幫助他（她）找尋其他途徑去享受人生或重獲精力，的確十分重要。你患病的親人可能需要學習新事物（例如，與不酗酒不吸毒的人交朋友，培養新嗜好，又或投身義工工作，令自己獲得成就感）。

沒有用的做法 Not Helpful

- 不斷批評 — 這只會令事態變得更糟糕。
- 任由家人或朋友宣揚酗酒吸毒的過癮之處（例如說：「今晚真痛快 — 我真的喝醉了」或「這個派對好玩極了 — 我們簡直飄飄欲仙」）或向他（她）提供吸毒/酗酒所需的金錢，變相鼓勵他（她）繼續沉淪。
- 否認你患病的親人受人誘惑而酗酒吸毒的事實。積極面對，公開談論是較可取的做法。

欲知更多有關早期精神病的中英文資料，請到下列網頁：

To learn more about Early Psychosis in English and Chinese,
see our website at: www.earlypsychosis.ca



Fraser Early Psychosis Intervention Program

Fraser East

Chilliwack Abbotsford
Mission Agassiz
Hope

1.866.870.7847

Fraser North

Burnaby Tri-Cities
Maple Ridge
New Westminster

604.777.8386

Fraser South

Delta White Rock
Surrey Langley

604.538.4278



Copyright© 2004

