

社交支援

Social Supports

你的社交關係對促進精神病康復和保持身心健康有著舉足輕重的作用。

可惜，受精神病影響的人往往喜歡離群獨處，孤立自己，連帶其家人也不願與外界交往。

造成社交關係和社交支援轉趨淡薄的因素有許多，避免見人、不能像以前那樣善於交際、因徵狀引致的種種問題，以及擔心自己的形象等等，都會令社交支援轉趨淡薄。

因此，你應盡力保持現時的社交關係。

如果你已經與親友失去聯絡，就應該嘗試建立新的社交關係，並找尋社交支援的資源，此點對你的康復尤為重要。

研究顯示，社會網絡寬廣的人，往往比社會網絡狹窄的人較少突發精神病及送院診治，大概是因為寬廣的社會網絡較能滿足社交需要（例如溝通、陪伴及獲得他人回饋和支持）。寂寞和孤獨會

令壓力增加，進而導致精神病復發。

良好的社交支援可從多方面促進康復。

社交支援可發揮若干積極作用，能夠：

Some of the positive aspects of social supports are that they can:

- 為你提供機會，公開表達自己的情緒，毋須害怕別人說三道四
- 讓你就自己遇到的任何日常問題聽取其他人的實際回應
- 為你提供動力，鼓勵你實現自己的目標
- 幫助你監察徵狀 - 讓你知道何時要關注精神病復發的早期警號
- 提供機會，讓你與其他人一起做自己喜歡的事情 - 與他人分享經驗，其樂無窮

要保持或發展良好的社會網絡，你必須主動出擊 - 與舊朋友保持聯絡，參加興趣

小組或報讀學習班，藉以結識新朋友。

參加支持小組，亦是認識其他曾有類似經歷的人的一種途徑。

有些患上早期精神病的人會發覺，若干社交場合對他們來說突然變得難以應付或侷促不安，而以往他們在這些場合は談笑自若的。

社交技巧和社交互動出現問題，這是早期精神病的常見現象。

如果你在社交功能方面有任何疑難，請與 EPI 臨床治療師商討。他們提供的有效方法會助你重獲良好的社交能力。當社交功能剛開始出現問題時就及早處理，收效會最大。

Jan 2005