

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。

許多經歷早期精神病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，最好重拾舊歡，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，與朋友聯群結隊去健身室、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。

Jan 2005