

防止復發

Relapse Prevention

精神病再度發作乃稱為「復發」。

可惜，許多經歷過精神病首次發作的人在將來都會舊病復發。精神病復發令人十分苦惱，破壞性亦甚大。伴隨復發而來的還有許多續發性問題（例如抑鬱和焦慮），令康復更覺困難。

防止復發是你康復過程中最重要的一環。

治療有助防止復發

Treatment helps prevent relapse

你可採取多項步驟去防止復發。

這包括：

1. 即使不再出現精神病徵狀，你亦要定期服藥一段時間
2. 你和你家人要透徹了解精神病、其治療及康復程序
3. 維持你的社交接觸和社交支援
4. 運用管理壓力技巧

5. 保持健康的生活方式

這些步驟都會顯著降低復發風險，不過很可惜 — 即使你每樣事情都辦得妥貼 — 復發的風險仍不能完全消除，復發的可能性仍然揮之不去。

因此，我們要加倍努力，務求預防疾病復發，或者盡量縮短復發的時間。

認識復發的早期警號

Recognizing early warning signs of relapse

在復發之前，病人的行為、思想和感覺往往出現變化。這些變化可能與你首次精神病發作前的變化相似，又或者不一樣。這些徵狀稱為「早期警號」，可能預示即將舊病復發。

在復發之前，病人會經歷以下情況：

1. 短暫或輕微的「類似精神病徵狀」，例如短暫或不太強烈的幻覺、疑神疑鬼和精神紛亂。及／或

2. 「非特定徵狀」— 這是一些與精神病徵狀不相似的徵狀，包括失眠、焦慮、難以集中精神和抑鬱等。

警號也許是承受壓力而產生的後果（記住，根據壓力傷害模式，壓力增加令患上精神病的風險也增加）。

在許多情況下，採用有效的壓力管理方法可減輕警號的出現。有時候，壓力管理方法不足以應付，那就需要採用其他策略（例如提高藥物劑量）。

防止復發計劃

Relapse Prevention Plan

必須為你和家人制訂一套度身訂造的防止復發計劃，當留意到出現早期警號時就應派上用場。這套計劃列明各個步驟，以便聯絡相關服務提供者，著手進行壓力管理及／或必要時採用藥物策略。你會獲得一份計劃副本，當出現早期警號時即可參考行事。

透過監察早期警號和採取適當行動，你可於精神病復發

之前就防患於未然。你應該與 EPI 臨床治療師和精神病科醫生定期檢討防止復發計劃，有需要時則加以修訂。

如果復發怎麼辦？

What if a relapse occurs?

如果真的舊病復發，最重要的是縮短其時間，減低其嚴重程度。這樣會有助提高康復機會，盡量減少對你的生活的影響。我們要找出復發的觸動點，改良防止復發計劃，為避免日後再復發而作出不懈努力。

Jan 2005