

與康復者相處

早前聽了一位家屬分享他和家中的精神病康復者相處的寶貴經驗，在這裡跟大家分享。

房間的桌子上放了一個碗，裡面有一磚軟豆腐。家屬分享之前，首先邀請一名參觀者用筷子把整磚豆腐移到另一個碗裡。別以為這很容易 – 用力太輕，便不能移動；但用力太重，豆腐便會散掉。

這個小實驗跟與康復者的相處有甚麼關係呢？家屬說，以往的他，對康復者非常緊張，結果反而導致過度的保護甚或批評，對患者的康復反而不理想 – 就好像用力太重，不但不能移動豆腐，而且更會散掉。當然，漠不關心，也毋助患者康復 – 就好像用力太輕，便無法移動整磚豆腐一樣。現在的他，學會了適中之道，適當時給予指引和關懷，適當時放開一點，才能幫助其康復 – 就像力度拿捏得剛剛好，才可以把豆腐順利移動。

當然人不是豆腐，所以這只不過是一個比喻。但這比喻卻協助說明一項學術上的事實。在家人和患者相處的過程裡，有些家庭可能會出現「高度情緒表露行為」(High Expressed Emotion) – 包括對患者過度批評或敵意；又或相反 – 對患者過分保護，事事過度關心。前者固然會影響患者的情緒，甚至使其自信心低落；然而後者患者在被過度保護的環境下，亦會很大壓力，或不能經歷最佳的成長。學術研究發現，若照顧者出現「高度情緒表露行為」，精神病康復者的復發率亦會提高。

從臨床經驗來看，「高度情緒表露行為」並不罕見。如果患者或家人有這個感受，可以和主診醫生討論。如有需要，醫生會和患者及家人商量轉介臨床心理學家作進一步的評估及家庭治療。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生葉沛霖

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>