

精神健康你我他

實用手冊 第八輯

Illness Management and Recovery

精神障礙之疾病管理與康復

甜心手冊 第 3 冊

| | | |
|-------|------------------|----|
| 第 7 課 | 減緩精神疾病的復發 | 1 |
| 第 8 課 | 壓力的因應 | 33 |
| | 《附錄》放鬆技巧 | 56 |
| 第 9 課 | 困難及持續症狀的應對之道.... | 59 |

社團法人台北市心生活協會 翻譯

102年9月首印

郵政劃撥：19793224 網站：<http://www.心生活.tw>

電話：2732-8631 傳真：2739-3150 E-mail: heart.life@msa.hinet.net

～你、我、他，一起做關懷精神健康的心朋友～

心朋友·心生活 奮戰精神疾病不孤單

甜心

我們稱呼所有的精神疾病患者為甜心。（給甜心的掌聲和鼓勵不嫌多，陪伴甜心面對生病的痛苦與無奈）

『心生活』的信念

每一個人無論他年紀多大或多小，也無論其貧富貴賤或階級高低，都能夠而且也需要心理成長：心理成長可以不斷的進行，健康且豐富的心理狀態，可以幫助精神疾病／身心障礙的患者及家屬，縱使永遠帶著障礙的影響，而仍然可以過著平安、能擁有喜樂與成長的生活。

心朋友

認同精神疾病族群需要幫助、注重心理健康、保養精神健康的你、我、他，我們都是心朋友。

弱勢關懷

你我接納身心障礙者、
精神疾患、弱勢者的信念：
四不一有三種心



第7課

減緩精神疾病的復發

「快要發病之前，我會不斷地作夢，同時也會發現自己早上越來越早醒。腦中有許多飛快的念頭，也是發病的徵兆之一；這些念頭都來得好快，我會想要創作新的東西，像是著手雕刻或者是寫故事，雖然這不全然是壞事，但我必須很快的處理，否則就會開始失控。」

……大衛·凱姆：一位藝術家、作家、花藝設計師

Illness Management and Recovery
疾病管理與康復—甜心（精神疾病患者）手冊

資料來源：自美國政府Center for Mental Health Services of National Mental Health Information Center of Substance Abuse and Mental Health Services Administration（SAMHSA），United States Department of Health and Human Services 網站下載及Dr. Kim Mueser 提供。

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser 及相關團隊人員

中文譯者：社團法人台北市心生活協會 謝雅云、邱顯安、金林 定稿：金林

課程簡介

這份講義探討能減少症狀復發、減緩發病嚴重程度的策略。為了要避免精神疾病發作，辨識出過去曾經導致發病的壓力情境是有用的；找出疾病復發過程中，自己感受到的一些警訊，也很有用。這些有用的訊息可以結合起來，發展出預防發病的計畫。計畫中如果可以加入一位重要人士，比如說親戚或朋友，通常可以更有效。

一、人們的精神疾病為什麼會復發？

精神疾病帶來的症狀，強度似乎會隨時變化。有時候症狀會消失、有時候症狀比較溫和、有時候則很強。

當精神症狀變得很嚴重的時候，我們通常會說是「復發」（relapse）或者是「精神疾病的急性發作」。有些時候的復發，在家裡就可以處理，但也有些發作需要住院來保護病人或其他人。

精神疾病對每個人有不同的影響，有些人的症狀比較緩和，而且一輩子只發作過一次或者只有幾次；但是有些人的症狀則很嚴重，而且有很多次的發作經驗，乃至於需要多次住院治療。有些人則一直經驗著許多症狀，但從不曾嚴重發作到需要住院治療。

科學家們還無法說明人們為什麼會症狀發作的所有原因，不過，研究顯示，在遇到下面這些情況時，精神疾病容易復發：

- 當人們遇到壓力時
- 當人們停止服用精神科的處方藥時

■ 當人們喝酒或吸毒時

精神疾病有復發的可能性，症狀的強度可能時好時壞。

[摘要一]

二、預防並減少復發

這裡有許多方法可以幫您預防或減少精神疾病的復發，在過去的課程裡，您已經學到一些很重要、可以減少發病次數的策略，包括：

- 盡可能多學習、認識你自己的精神疾病
- 察覺自己個人的症狀
- 當自己遇到壓力時，可以自我覺察，並且發展出處理壓力的策略
- 參與可以幫助自己復元的治療或服務
- 發展社會支持
- 有效的服用處方藥物

這一堂課，您會學到更多讓自己保持良好狀態的有用策略：

- 找出那些過去曾引起自己精神疾病發作的事件、或情境
- 找出自己在快要發病前，感覺到的一些徵兆

- 發展出自己在察覺早期警訊時，可以用來預防復發的計畫
- 運用別人的幫助，例如找家屬、專業服務員、或朋友幫忙，避免讓早期的警訊演變成大發作

有一些不同的策略，可以來預防或減少精神疾病的復發。

[摘要二]

三、哪些常見的事件或情境，會「刺激」精神疾病復發？

有些人可以指出，過去的某些事情或某種情境，看來是導致自己發病的原因。這些似乎和發病有關的事件或情境，想起來就像是「引發」了復發。

下面的表格列出一些常見的誘發因素，請您指出哪些例子可以反映您過去曾經有的經驗。



<表一>

| 每個人指出的誘發因子 | 我有過類似經驗 |
|---|---------|
| 我注意到當我開始晚睡，沒有足夠的休息時，我就可能會發病。 | |
| 當我的工作壓力變大，比方說有很趕的工作限期時，症狀就很可能會開始出現。 | |
| 當我又開始每天晚上喝啤酒的時候，最後就會需要再次去住院。 | |
| 當我的生活有所改變；即便是好的改變，例如搬去住比較好的公寓，都會讓我感到壓力過大，症狀就好像又回來了。 | |
| 如果我和男朋友爭吵，心情就非常低落，有時候症狀就因此變得更糟。 | |
| 我遇到的最大問題，就是當自己停藥的時候；每當我覺得自己變得越來越好，不需要再吃藥了，但不久之後，症狀就開始重新出現了。 | |
| 其他： | |
| 其他： | |

當您能從過去的經驗找出刺激自己發病的因素，就可以幫助您思索，再遇到這樣的情況時，該如何做不同的處理。比方說，如果您注意到，和朋友們一起喝啤酒，容易發病，您就可以和朋友們計畫些和喝酒無關的活動；如果您注意到處於壓力之下容易引起疾病復發，您就可以預備在下次遇到壓力很大的環境時，可以用特定的紓壓技巧（像是深呼吸）來因應。

從經驗中找出刺激發病的情境與事件，可以幫助您降低疾病復發的風險。

[摘要三]





思考題

您有症狀復發的經驗嗎？

您能否從經驗中，找出那些會引起發病的環境或事件？

如果您也有這樣的經驗，您可以有什麼樣不同的處理方式？

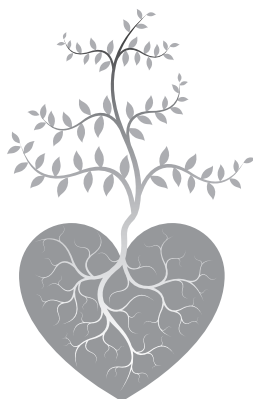
四、甚麼是「早期的警訊」？

即使我們盡全力避免發病，症狀仍然可能再次復發，甚至大發病。有些時候疾病復發的時間很短，只有幾天，沒有什麼預先的徵兆；但是，更多的時候，疾病復發是逐漸發生的，比方說經過好幾個星期。

當疾病復發開始的時候，個人的內在經驗或者行為，多半會發生改變。對某些人來說，這樣的變化開始的時候可能很細微，似乎不值得注意、對其他人來說，則有時候變化很顯著而且很不舒服。當我們回過頭來看發病的時候，常會察覺到這些早期的變化，甚至於是很細微的變化，都是即將要發病的徵兆，這些我們稱為：「早期的警訊」。

早期的警訊，是指精神疾病即將復發的時候，自己內在經驗或者行為的一些細微變化。

[摘要四]





思考題

您是否有疾病症狀復發的經驗？

如果有過這樣的經驗，您是否能找出發病時的一些早期徵兆？

五、有哪些常見的「早期警訊」？

有一些早期警訊相當常見，有些則比較特別。下面的表格列出一些常見的早期警訊，請您選出哪些例子表達了您曾有過的經驗。

<表二>

| 早期警訊 | 個別化的例子 | 我有類似的經驗 |
|------------|--|---------|
| 感到焦慮緊繃或緊張 | 『即使是和我的孩子去遊樂場都會讓我很緊張，好像旋轉木馬會越轉越快然後每個地方都可能出事。』 | |
| 食量變少或變大 | 『最初我開始不吃早餐，然後連中餐也省略了；我一點也不想這樣，但體重卻一直下降。』 | |
| 睡眠需求減少 | 『我當我發病的時候，我都會覺得自己不需要睡覺，我會開始為自己的創意不斷工作，整晚不睡。』 | |
| 睡太多或睡太少的問題 | 『我很累也很想睡著，可是無論如何都睡不著，整天都覺得筋疲力竭。』 | |
| 感到憂鬱或情緒低落 | 『我開始覺得我的工作一點都不好，我這個人一點也不好。沒有事情能讓我感覺快樂，我的情緒不斷的下滑。』 | |
| 逃避與人接觸（社交） | 『我只想自己一個人，甚至等室友們都去睡覺了，我才出去吃晚餐。』 | |
| 焦躁易怒 | 『甚至於是很小的事情，都會惹毛我，比方說，我先生打電話告訴我他會遲到15分鐘，我就生氣的摔掉話筒，那時候我一點耐心也沒有。』 | |

| | | |
|----------------|---|--|
| 停藥 | 『我那時停止吃藥，我把藥都丟掉，也不去參加支持性團體了。』 | |
| 無法專心 | 『編織通常會讓我感到放鬆，但我那時候無法專心，沒辦法把針數數對，我的注意力渙散。』 | |
| 覺得別人都 在對付自己 | 『那時候感覺速食店櫃台後面的人都在談論我，甚至於是在譏笑我，我也不知道為什麼。』 | |
| 聽到一些聲 音 | 『聲音開始的時候不大，有時候只是在叫我的名字。』 | |
| 服用或濫用 毒品或酒類 | 『通常我不喝酒，可是當我要發病之前，我發現自己每天晚上都把酒灌進自己喉嚨，我想自己是想要有好情緒。』 | |
| 開銷增加或 者逛街 | 『我把存款用光，然後辦了兩張信用卡，把它們都刷爆。』 | |
| 過分高估自 己的能力 | 『我覺得自己的駕駛技術高超，不需要遵守那些交通規則；警察攔下我的時候，我車子的時速超過限速三十英哩。』 | |
| 其他 | | |
| 其他 | | |

◎ 常見的早期警訊包括：

- 感到緊張、焦慮
- 吃得很少或吃太多
- 睡得不好，睡太多或睡太少
- 越來越不想睡
- 感到憂鬱或是情緒低落
- 感覺不喜歡周遭有人
- 感到焦躁易怒
- 中斷治療
- 很難專心
- 感到別人都對自己不友善
- 喝酒或吸毒、嗑藥
- 花錢增多、或上街購物頻率增加
- 對自己的能力過度自信

思考題

上面這些早期警訊，您是否經歷過其中哪一項？
或者哪幾項？

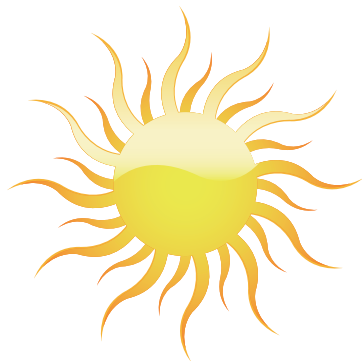
六、還有哪些「早期警訊」呢？

◎ 有些人經歷到的早期警訊是其他人沒有的，這些獨特的警訊也同樣重要。這類特殊的早期警訊，有幾個例子如下：

- ◆ 「前兩次發病之前，我都把頭髮剪得非常非常短。」
- ◆ 「我哥哥注意到，我那時候整天都在吹口哨。」
- ◆ 「我那時候一天買兩、三次樂透彩券。」
- ◆ 「我開始每天都穿同樣的衣服；一樣的卡其短褲和藍色T恤。」
- ◆ 「我變得對武術非常著迷，每天花好幾個小時練習武打動作。」

有些人經驗到的發病早期警訊，是獨特的。

[摘要五]



思考題

**您經歷過別人沒有的早期警訊嗎？
如果有這樣的經驗，說說看您自己特別的早期警訊是什麼？**



102.07.25 創意剪紙-應用卡片

七、有沒有什麼系統性的方法，可以幫忙找出自己發病前的早期警訊？

- ◎ 下面這個檢查表列出一些常見的早期警訊，請勾選出您最近一次發病時，前一個禮拜裏經驗到的項目：

早期警訊問卷

(經著作人同意使用, Herz and Melville, 2001)

<表三>

| 早期警訊 | 我有這個經驗 |
|-----------------------|--------|
| 我的心情起伏不定 | |
| 我精力豐沛 | |
| 我一點元氣也沒有 | |
| 我提不起勁做事情。 | |
| 我不在乎自己的外貌或穿著。 | |
| 我覺得未來毫無希望。 | |
| 我很難集中注意力或者把事情想清楚。 | |
| 我的念頭轉得太快，自己都跟不上。 | |
| 我很害怕自己要發瘋了。 | |
| 我對於身邊正在進行的事情，感到混亂和困惑。 | |
| 我覺得和家人與朋友間，距離很遠。 | |
| 我覺得自己格格不入。 | |
| 和以往不同，宗教開始對我有很大的意義。 | |
| 我很擔心不好的事情即將發生。 | |

| | |
|----------------------|--|
| 我覺得其他人聽不懂我在說甚麼。 | |
| 我感覺很孤單。 | |
| 我腦海中有些想法沒辦法擺脫、很困擾。 | |
| 我感覺到被要求太多、承擔不了。 | |
| 我感覺很無聊。 | |
| 我有睡眠困難。 | |
| 沒有特別原因，但我感覺很糟。 | |
| 我擔心自己的身體健康有問題。 | |
| 我感到緊張、焦慮。 | |
| 我為小事情生氣。 | |
| 我沒有辦法好好坐著，會一直動或走來走去。 | |
| 我感到憂鬱，而且覺得自己毫無價值。 | |
| 我很難記憶事情。 | |
| 我比平常吃得少。 | |
| 我聽到或看到，別人沒聽到或沒看到的東西。 | |
| 我覺得別人都盯著我看，或者在談論我的事。 | |
| 我對睡眠的需求減少。 | |
| 我比以前容易煩躁生氣。 | |
| 我對自己的能力過度自信。 | |
| 我花錢或逛街的情形增加。 | |
| 其他： | |
| 其他： | |

八、人們有沒有辦法察覺自己正在經驗發病的早期警訊？

當自己的行為和以往不同、正在經歷早期警訊的時候，自己不見得能夠察覺。比方說，有些人可能無法感受到自己變得異常的焦躁，相反的，他們反而會覺得是別人特別挑釁。

朋友，或者家人、同事、精神醫療或服務方案的工作人員、或者其他的支持者，通常會感受到甜心（譯註：心生活協會稱精神病患者為甜心）是不是變得不一樣或者是反常了。在辨認早期警訊的努力上，這些人可以是幫得上忙的盟友。

如果我們要請自己的家人、朋友、或者是服務方案的工作人員，做為「另一雙眼睛與耳朵」來幫忙辨認早期警訊，那麼我們就要告訴他們早期警訊可能有哪些，同時讓他們知道，希望他們觀察到這些警訊的時候要告訴我們。您也可以將他們列入自己的「發病預防計畫」中，來幫助自己採取行動，不要讓早期警訊演變成真正的疾病發作。

家人、朋友、精神醫療或服務方案的工作人員或其他的支持者，可以幫您辨認出早期警訊。

[摘要六]

思考題

您想請誰來幫您辨認自己的早期警訊？

您可以用下面的表格，來記錄下答案。

哪些人可以幫助我辨認出早期警訊

<表四>

| |
|------------|
| 朋友？ |
| 家人？ |
| 支持團體的成員？ |
| 醫事人員或工作人員？ |
| 同事？ |
| 配偶或其他重要的人？ |
| 其他人？ |

九、當您察覺到自己發病前的早期警訊已經出現時，要如何處理？

◎ 越快採取行動處理早期警訊，越能幫助我們不會大發作。當察覺到早期警訊後，問自己下面幾個問題會有幫助：

- 我的壓力是不是太大了？可以做點什麼來減輕壓力？
- 我是不是有去參加自己所選擇的治療與服務。我是不是都有去支持團體、做休閒運動、持續和心理師的諮商？
- 如果藥物是治療中的一部分，我是否有持續依照醫師指示服藥？如果沒有，要怎麼來幫助自己做到？
- 我需不需要預約看診？需不需要開始服用某種藥？會不會需要增加藥量？
- 我是否應該和誰聯絡來獲得更多的協助？

◎ 後面列出來的，是某些人在察覺到早期警訊後所採取的行動，這些例子或許您也有些體會。

- 「當我開始覺得對每個人都很不耐煩，甚至是我最好的朋友也這樣時，我瞭解到是最近工作上的一些變化，為自己帶來了很大的壓力。因此，我告訴治療師（註：治療師（practitioner）可

能是醫師、心理師、護士或社工)、討論讓壓力減緩的因應策略，降低事情對我的影響。」

- 「一開始猶太教會裏有人打電話來，問我為什麼不再去參加活動了；隔不久，我所參加的支持團體，裡面的夥伴也打電話來問我過去三個星期為什麼沒去；我因此察覺到自己有點不對了。我決定下次要去參加團體，所以請一位朋友開車載我過去。」
- 「因為覺得吃藥沒什麼用，所以我藥吃完的時候沒去醫院拿藥。我的腦袋變得混亂，同時會忘記事情，於是我打電話給藥師，拿處方藥，另外也預約看診，告訴醫師這些事情。」
- 「我弟弟來看我的時候，注意到我廚房裡的空啤酒瓶；我們討論這個事情，我因此察覺到自己開始用喝酒的方法來幫助睡眠，隔天我就打電話給心理師預約諮商時間。」

早期警訊出現時，越快採取行動處理，越能幫助我們不會真的發病。

【摘要七】



102.04.25 彩藝塑花-康乃馨



思考題

您是否有避免早期警訊惡化成大發作的經驗？

如果有，您當時怎麼處理呢？

十、要如何擬訂一套「預防發病計畫」？ (Relapse Prevention Plan)

我們無法預測，一旦發病的時候，誰會只有一、兩種急性症狀，誰又會爆發出很多種症狀。訂定一套「預防發病計畫」可以幫助您預防發病、或者減緩發病時症狀的嚴重性。

在擬訂「預防發病計畫」的時候，你可能會發現，跟那些在生活中支持你的人討論是有幫助的。同儕、治療師、家人或其他人，可以幫你想起來在過去狀況中一些有幫助的細節，在早期警訊出現的時候，他們也可以提供一些可能有用的處理建議。

如果你願意，這些支持你的人也可以變成計畫的一部分，比如說，你可以拜託家裡的人，如果注意到早期警訊出現能及時提醒你，或者請他們陪你散散步來減輕壓力。當然，這個計畫的內容、你想要讓誰參與這個計劃，最終都是由你決定的。

預防發病計畫如果包括下面的內容，是最有效的：

- ✓ 對於會引發疾病復發因素的提醒
- ✓ 對於以往發病前顯示的早期警訊的提醒
- ✓ 當早期警訊出現時，有什麼可以幫忙的
- ✓ 你希望誰來幫助你
- ✓ 發生緊急情況時，你希望聯絡誰

舉例：下面這幾頁是小柏的預防發病計畫。

<表五>

| 預防發病計畫： 小柏的例子 |
|---|
| <p>有關過去曾經導致疾病復發的事件或情境的提醒：</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 跟女朋友分手 ❖ 吸食大麻 |
| <p>有關過去發病前經驗到的早期警訊的提醒：</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 感到緊張、易怒 ❖ 覺得別人都針對我、不喜歡我 ❖ 無法專心看電視 |
| <p>我覺得早期警訊出現時，有幫助的事：</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 如果我正在抽大麻菸，我必須停止抽，或許應該回去參加「雙重問題」（Double Trouble）團體。 ❖ 如果有些事發生了讓我感到沮喪，我需要和我的朋友阿瓊或我的弟弟馬丁說。 ❖ 如果我感到壓力大得難以負荷，我需要讓自己每天持續做些放鬆的事情：例如聽音樂或騎腳踏車。 ❖ 如果我開始覺得別人都針對我、或者我難以專心的時候，我需要和治療師或輔導人員談一談。 ❖ 如果還是無法感覺到狀況改善，我應該考慮（至少在短時間內）需要加藥 |
| <p>我希望誰可以幫忙我，我希望他們做什麼：</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 如果我開始變得焦躁，我希望阿瓊或馬丁可以提醒我。 ❖ 阿瓊可以陪我騎腳踏車。 ❖ 我的心理師或輔導人員可以幫我想想有什麼可以放鬆的方法。 ❖ 如果我想要加藥，我的精神科醫師可以幫忙。 |
| <p>如果緊急狀況發生，我希望可以聯絡的人：</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 馬丁，我的弟弟，電話是：12345678。 ❖ 王瑪麗，我的輔導人員，諮商中心電話是：87654321。 ❖ 羅斯醫師，我的精神科醫師，診所電話是：11111111。 |

在擬訂「預防發病計畫」之前，小柏和平常生活中支持自己的人，包括朋友、弟弟、輔導人員、醫師談過。小柏問他們在上次自己發病之前，他們觀察到什麼，並且將他們觀察到的幾個現象，列入他的早期警訊清單。他還請他們針對計畫中，某項早期警訊的處理方法提供意見，也詢問他們是否願意在他執行這個計畫的時候，成為某個部分的參與者。

寫完「預防發病計畫」後，小柏邀請他的朋友、弟弟、輔導人員、醫師讀一下這個計畫，然後給他們每人一份影本，小柏在自己放錢包的書桌抽屜裡，放了一份「預防發病計畫」，每當他拿錢包的時候，就會同時讀一遍自己的計畫。

一份「預防發病計畫」在萬一早期警訊出現時，可以幫助你。這個計畫的內容，包括：

[摘要八]

- 提醒過去導致發病的原因。
- 提醒以往經驗中的早期警訊。
- 當早期警訊出現時，有可以幫忙的方法。
- 你希望誰來幫助你
- 情況緊急時，你想要聯絡的人

[摘要九]

在訂定「預防發病計畫」時，如果能有朋友、家人、治療師、輔導員和其他支持自己的人一起參與，而且幫忙一起執行計畫，是很有幫助的。



思考題

你的「預防發病計畫」會包括那些內容？

您可以用下面的表格，來記錄下答案。

<表六>

| 預防發病計畫 | |
|--------|------------------------|
| | 有關過去曾經導致疾病復發的事件或情境的提醒： |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| | 有關過去發病前經驗到的早期警訊的提醒： |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |

我覺得早期警訊出現時，有幫助的事：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

我希望誰可以幫忙我，我希望他們做什麼：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

如果緊急狀況發生，我希望可以聯絡的人：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

十一、人們能有效預防或降低復發次數的經驗

◎ 大衛

我最明顯的發病前早期警訊，就是會不斷做著逼真、怪異的夢，然後沒有辦法睡著。當這種情況出現，我就開始做一些能讓自己保持冷靜的事情，比方說，走路散步和聽音樂。我把支票簿與信用卡都交給我爸媽保管，這樣我就不會去狂歡作樂或者買一些不需要的東西。藝術創作也有幫助，不過我會努力不要做到半夜，因為那樣會讓我更難入睡。如果有需要，我會連絡醫師，有些時候額外的增加藥量可以幫助我避免復發。這些方法未必對別人有效，不過可以幫助我保持良好的狀態。

◎ 小米

我察覺到自己開始看不起自己，眼前沒有一件事是好的，我沉湎於過去的記憶。不知道為什麼，但我開始去想高中時交往過的一個男生，那是十五年前的事了。我發現找人講話、像是和姊姊聊我的感覺，要比悶在心裡好些。每天排點事情走出戶外也有幫助，就算只是去郵局寄封信，也比在家裡面對牆壁要好。出門參加支持性團體也有幫助，因為他們知道我的感受。當我開始有活著沒有意義的想法時，我知道情況變得嚴重了，我就會立刻打電話給醫師（譯註：在台灣多數情況下，病友無法直接打電話給醫師尋求協助，但我們可以提前回診）。過去這兩年，我就是這樣避免發病的。

[摘要+]

一份「預防發病計畫」可以幫助我們預防精神疾病症狀再次發作。

思考題

您覺得最能夠幫助自己降低發病頻率的是什麼？

預防或減少發病頻率的重點摘要（本課複習）

- ✓ 精神疾病容易復發，症狀的強度會時好時壞。
- ✓ 可以運用不同的策略，來預防或減少發病機會。
- ✓ 找出過去引起發病的情境或事件，可以幫助你降低未來發病的風險。
- ✓ 發病前的「早期警訊」，指的是每個人在即將發病前，所經驗到的內在感受或行為的微妙變化。
- ✓ 常見的早期警訊，包括：
 - 感到緊繃或神經緊張
 - 吃的很少、或者是吃太多
 - 很難入睡、或者睡太多
 - 睡眠需求減少
 - 感到憂鬱或低落
 - 感覺不喜歡有人在自己周遭
 - 感到焦躁
 - 停止治療
 - 注意力難以集中
 - 覺得別人都在和自己作對
 - 喝酒或吸毒
 - 開銷變大或逛街採購次數增多
 - 對自己過度自信

- ✓ 有些人的早期警訊很特別。
- ✓ 家人、朋友、精神領域的專業工作者或者其他支持你的人，可以幫忙你辨識出發病前的早期警訊。
- ✓ 早期警訊出現時，越快採取行動，越能夠避免大發作。
- ✓ 一份「預防發病計畫」可以在早期警訊出現的時候，提供協助。這份計畫的內容，包括：
 - 過去發病原因的提醒
 - 過去發病前的早期警訊
 - 當早期警訊出現的時候，有什麼可以幫忙減緩的方法
 - 你希望誰來幫助你
 - 情況緊急的時候，你希望聯絡什麼人
- ✓ 朋友、家人、治療師或其他支持你的人們，可以幫助你擬定和實行「預防發病計畫」。
- ✓ 一份「預防發病計畫」可以幫助你避免症狀再次發作。



第 8 課

壓力的因應

「運動幫我提昇情緒；我書寫的時候可以轉移注意力，讓思绪離開平常工作和生活的壓力；我雕刻創作的時候也可以離開壓力；信仰上帝，相信祂並不恨我，而我可以追尋祂的恩典，對於減輕壓力也很有幫助；我也喜歡音樂，發現聽音樂有助於紓解壓力。」

「什麼可以幫助你，上帝？藥物？治療？藝術？運動？電視？音樂？閱讀？還有什麼？」

……大衛·凱姆：一位藝術家、作家、花藝設計師

Illness Management and Recovery 疾病管理與康復—甜心（精神疾病患者）手冊

資料來源：自美國政府Center for Mental Health Services of National Mental Health Information Center of Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), United States Department of Health and Human Services 網站下載及Dr. Kim Mueser提供。

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser及相關團隊人員 中文翻譯：民國101年
中文譯者：社團法人台北市心生活協會 邱顛安、金林 翻譯定稿：金林

課程簡介

這份講義提到一些有效因應壓力的方式。要有效地因應壓力，重要的第一件事，是理解什麼樣的事情讓你感覺有壓力，以及你個人感受壓力的經驗是怎樣。這裡會建議幾種處理壓力的策略，像是運用放鬆技巧、和別人聊一聊、運動、以及創意的表達等。

一、什麼是壓力(Stress)？

人們時常用「壓力」這個名詞，來表達自己感受到壓迫、緊繃或緊張的情緒，而當我們遇到很挑戰的情況或事件的時候，也常會說，自己「處在壓力下」、或者是覺得「筋疲力竭」。

每個人都會遇到感覺到緊張的情況，有時候壓力來自於正向的事情（像是新的工作、新家，或新的關係），有時候則來自於負面的事件（像是覺得無聊、跟別人爭執，或是成為犯罪的受害者）。

壓力是在應付具挑戰性的情況時，
所感受到的壓迫、緊繃或緊張。

[摘要一]



思考題

當你覺得有壓力的時候，是什麼情況？

二、壓力為什麼和精神疾病有關？

根據「壓力與生理脆弱模式」，壓力是引發精神疾病的重要因素，因為壓力可以導致症狀惡化或復發，如果能夠減緩壓力，就可以減輕症狀。

沒有人的生活可以毫無壓力，而且說不定也沒有人喜歡這樣的生活！壓力是生活中很自然的一部份。

事實上，為了達成自己重要的個人目標，我們必須要願意去承擔新的挑戰，而這可能是有壓力的。能夠有效的因應壓力情境，就可以讓壓力對自己和疾病症狀的影響降到最低，這可以讓我們能夠繼續追求自己的目標並享受生活。

能有效的因應壓力，就能幫助你減輕症狀、追求自己的目標。

三、是什麼讓你感到有壓力？

每個人會感覺有壓力的事情不一樣，比方說，有些人喜歡大城市的追逐和快節奏，而有些人則不喜歡這樣的擁擠和吵嚷、感覺很有壓力；有些人喜歡參加派對、認識新朋友，有些人則會覺得這很有壓力。瞭解什麼事對你自己而言是有壓力的，可以幫助你因應得更好。

壓力有兩大類：《生活中的事件》和《日常惱人的事》。

《生活中的事件》像是搬家的經驗、將要結婚、自己所愛的人過世、懷孕了等；有些生活事件比起其他事情來說，帶來更多的壓力，例如：正在進行離婚程序這種事，通常比換工作那種事，有更多壓力。

讓我們來看看過去一年中，你經歷過多少生活事件；請完成下面的清單：

《生活事件》清單

過去一年中，如果你經驗過這個事件，就請打個勾：

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 搬家 | <input type="checkbox"/> 結婚 |
| <input type="checkbox"/> 生小孩 | <input type="checkbox"/> 離婚或分居 |
| <input type="checkbox"/> 受傷 | <input type="checkbox"/> 生病 |
| <input type="checkbox"/> 新工作 | <input type="checkbox"/> 失業 |
| <input type="checkbox"/> 繼承財產或贏錢 | <input type="checkbox"/> 財務問題 |
| <input type="checkbox"/> 所愛的人生病或受傷 | <input type="checkbox"/> 所愛的人過世 |
| <input type="checkbox"/> 別人犯罪行為的受害者 | <input type="checkbox"/> 法律問題 |
| <input type="checkbox"/> 有新男友或新女友 | <input type="checkbox"/> 和男友或女友分手 |
| <input type="checkbox"/> 戒菸 | <input type="checkbox"/> 節食 |
| <input type="checkbox"/> 在家裡有新的責任 | <input type="checkbox"/> 在工作上有新的責任 |
| <input type="checkbox"/> 沒地方住 | <input type="checkbox"/> 住院 |
| <input type="checkbox"/> 喝酒或嗑藥吸毒引起問題 | |

其他：_____

統計總共有幾個勾(過去一年的生活事件)

總共有：

1 個事件 = 中度壓力

2 ~ 3 個事件 = 高度壓力

超過 3 個事件 = 非常大的壓力

《日常惱人的事》是每天生活中的小壓力，如果一再發生就會累積起來。

日常惱人的事包括：坐長途的公車、和自己不喜歡或者愛挑剔的人一起工作、和家人或者好朋友有衝突、在吵雜混亂的地方居住或工作、被趕著做事。

下面的清單可以幫你衡量一下，自己在處理多少日常中惱人的事情：

《日常惱人的事情》清單

上個星期，如果你有這個事情的經驗，就請打個勾：

- ___ 沒有足夠的錢買日用品
- ___ 沒有足夠的錢休閒娛樂
- ___ 居住環境擁擠
- ___ 搭乘擁擠的大眾運輸工具
- ___ 長途駕駛或者遇到塞車
- ___ 在家裡覺得事情做不完
- ___ 在工作上覺得事情做不完
- ___ 家裡的爭吵
- ___ 工作上的爭吵
- ___ 和不愉快的人有生意或工作上的往來（銷售員、服務生、運輸公司員工、停車站收費員…等）
- ___ 居家環境吵雜
- ___ 工作環境吵雜
- ___ 在家裡沒有隱私保障

- ___ 一點醫療問題
- ___ 家裡髒又亂
- ___ 工作時缺乏秩序或者髒亂
- ___ 家裡有些不愉快的瑣事
- ___ 工作中有些不愉快的瑣事
- ___ 住在有危險的社區
- ___ 其他：_____
- == 統計總共有幾個勾(過去一週生活中惱人的事)

總共有：

1 或 2 件惱人的事 = 中度壓力

3 或 6 件惱人的事 = 高度壓力

超過 6 件惱人的事 = 非常大的壓力

《生活事件》和《日常惱人的事》，
都是壓力的來源。

[摘要三]

思考題

過去一年中，你經歷過最有壓力的生活事件是什麼？



上個星期，你感受最有壓力的日常煩惱是什麼？

四、當你處在壓力下時，有哪些徵兆？

當人們處在壓力下時，身體上及情緒上都會受到影響，壓力同時也影響到人的思考、心情和行為。有些人只在身體上表現壓力徵兆，像是：肌肉緊繃、頭痛或睡眠問題，有些人則可能是無法集中注意力或變得易怒、焦慮或憂鬱，還有人會來回走動或是咬指甲。每個人對於壓力的反應都不一樣。

留意你自己的壓力徵兆很有用，因為一旦你察覺到自己處在壓力之下，就可以開始做些因應。

你可以運用下面的清單，來找出你個人處在壓力下時的徵兆。

顯示壓力的徵兆清單

在每個你察覺到自己遇到壓力時會有的徵兆旁邊打勾：

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 流汗 |
| <input type="checkbox"/> 心跳加快 | <input type="checkbox"/> 背痛 |
| <input type="checkbox"/> 胃口改變 | <input type="checkbox"/> 入睡困難 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠需求增加 | <input type="checkbox"/> 顫抖或發抖 |
| <input type="checkbox"/> 腸胃消化問題 | <input type="checkbox"/> 胃痛 |
| <input type="checkbox"/> 口乾 | <input type="checkbox"/> 注意力無法集中 |
| <input type="checkbox"/> 對小事情生氣 | <input type="checkbox"/> 易怒 |
| <input type="checkbox"/> 焦慮 | <input type="checkbox"/> 健忘 |
| <input type="checkbox"/> 感覺無法休息、被事情綁住 | |

- ___ 想哭
- ___ 容易發生事故
- ___ 使用（或者想要使用）酒精或毒品
- ___ 其他：_____
- ___ 其他：_____
- ___ 其他：_____

留意壓力徵兆，可以幫助你採取措施，避免狀況惡化。

[摘要四]

思考題

你是否察覺到，上個星期自己有處在壓力下的一些徵兆？



五、如何預防壓力？

花力氣預防壓力是有回報的，如果你可以消除一些生活中可以避免的壓力，就能享受自由自在、能達到更多自己想要的目標。

很多人發現，如果可以多熟悉幾種預防策略，像是下面『預防壓力的策略清單』中列舉的一些策略，是有好處的。

選出最適合你的一些策略吧。

✓ 留意那些過去曾經造成壓力的情境。

如果你發現過去某種情況讓你壓力很大，就有可能會再遇到這樣的問題。覺察到會帶來壓力的情境，就能讓你考慮一些不同的處理方法，讓它不會再那麼壓迫你。舉例來說，如果你注意到自己在交通尖峰時間搭公車會變得焦躁，那麼就可以試著在離峰時間搭車，或者試著在擁擠的公車上感到緊張時，做深呼吸。

如果在重要節日和很多親戚們團聚會讓你感覺緊張，就試著找到些短暫的時間離開大團體，讓自己休息一下，或者試著與家庭成員在節慶以外的時間、人數較少的時候聚會。

✓ 安排有意義、有趣的活動。

從事自己喜歡的活動，可以顯著的降低壓力。有些人所從事的工作既有意義又有趣；有些人則從做志工、嗜好、玩音樂、運動、或藝術創作中來

獲得意義和趣味，就看每個人自己感覺什麼事最有趣。

✓ 安排放鬆的休閒時間。

每天都找時間放鬆一下是很重要的，讓頭腦和身體在日間的緊張中可以有新的元氣。有些人覺得做點兒運動可以放鬆，有些人則認為讀書或者玩謎題或其他一些活動，能讓自己放鬆。

✓ 在日常生活中取得平衡。

動起來並且參與一些事情，是讓壓力降低的重要方法；但是，過多的活動反而也會帶來壓力。要保留時間好好睡覺、休息、或有休閒活動—像是閱讀或散步，都是很重要的。

✓ 發展支持系統。

找到可以鼓勵和支持自己、而不是愛批評或帶來壓力的人，和自己感覺到舒服的人建立關係是很有幫助的；一般的支持系統，包括朋友、家人、同儕支持、專業人員、宗教或靈性團體裡的夥伴等。這個部份IMR甜心手冊第四課「建立社會支持」有更多訊息可以參考。

✓ 照顧自己的健康。

吃對的食物、睡眠充足、經常運動、避免濫用酒精或毒品，可以幫我們預防壓力。維持這些健康的習慣並不容易，但對自己有益很值得。

✓ 把自己的感受說出來、或者寫在日記裡。

壓抑自己的感受可能產生巨大壓力。讓感受有宣洩的管道是有幫助的，這樣你就不必硬把感受埋進心裡。感受可能是正向的，例如對新工作感到興奮，也可能是負向的，例如對於別人的行為感到生氣。找個人聊一聊，不論是家人、朋友，或專業工作者(服務員)，都有幫助；或者你可能覺得把自己的想法和感受寫在日記裡，也是有幫助的。

✓ 別對自己太嚴厲。

有些人因為對於自己、或對自己的成就期許非常嚴苛，而給自己加重了很多的壓力。試著給自己合理的自我期待，給自己的長處和優點好的評價。

找出自己的一些優點，並且在自己對自己不滿時，提醒自己有這些優點，是有幫助的。

預防壓力的策略清單

<表一>

| 策略 | 我已經用到這個策略 | 我想試試看這個策略或進一步發展這個策略 |
|-------------------|-----------|---------------------|
| 留意過去曾經造成壓力的情境 | | |
| 安排有意義的活動 | | |
| 安排放鬆休閒的時間 | | |
| 在日常生活中保持平衡 | | |
| 發展自己的支持系統 | | |
| 照顧自己的健康 | | |
| 說出自己的感受 | | |
| 將自己的感受寫在日記裡 | | |
| 別對自己太嚴厲，找出自己擁有的優點 | | |
| 其他： | | |

藉由使用策略，像是安排有趣的活動及發展支持系統，我們可以防範壓力問題。

[摘要五]

思考題

對您而言，哪些預防壓力的策略最有用？



六、要如何有效的因應壓力？

有效的因應壓力問題，是生活過得成功、有意思、而且可以追尋自己個人目標的關鍵。因應壓力的策略，舉例來說，有：

- ✓ 和別人聊聊你正面臨的壓力。

「當我為了搬去一個新地方而收拾行李的時候，我開始頭痛而且睡不好。我打電話給姐姐，告訴她我現在的壓力有多大，她告訴我，上次她搬家的時候也有一樣的感覺，甚至還說可以來幫我打包。打這通電話後感覺大不相同。」

- ✓ 運用放鬆技巧。

「如果我那天的壓力很大，做些深呼吸對我有幫助。我會播放可以放輕鬆的音樂，然後坐在自己最喜歡的椅子上，做十個很深、很慢的呼吸，這

時我會非常慢的吐氣，同時在吐氣的時候，想像當氣吐出去的時候，也讓緊張從身體裡釋放出去。之後我會數20到30次的呼吸，有些時候，我會試著去觀想平靜的景象，像是海洋，當我這樣呼吸的時候，通常做完就會覺得輕鬆多了。」

本課附錄提供更多類似的放鬆技巧，您可以試試看。

✓ 和自己正向對話。

「以前當我遇到壓力的時候，都習慣責怪自己，而且總認為無路可走；現在我試著想得正面一點，我告訴自己：『這很難，不過我可以做到』、或者『如果我可以一次一步的進行，將有辦法可以應付這件事』，有時候要這樣做很困難，不過會讓我對自己的感覺好一點。」

✓ 保持幽默感。

「對我來說，『笑是最好的藥』，當我坐地鐵原本四十五分鐘的車程卻延誤成兩小時的時候，我覺得非常緊張和生氣。我就拿出家裡好笑的錄影帶來看，然後好好的笑一場；信不信由你，看一部蒙堤·派森（Monty Python）電影或者是亞當·山德勒（Adam Sandler）主演的影片，都很有幫助。」（譯註：對台灣讀者來說，就是看看周星馳的電影或者豬哥亮、張菲、吳宗憲、胡瓜等人主持的節目。）

✓ 參加宗教或靈性的活動。

「我生長在信仰宗教的家庭，雖然我不確定自己是否全盤接受那個宗教的每件事，不過我仍然覺

得參與其中可以讓自己感覺輕鬆。有時候，我沒去參加宗教活動，而是到公園裡走走、看看美麗的自然風光，這對我來說也是一種心靈活動。」

✓ 運動。

「我喜歡用運動來『發洩』壓力，有些時候我跑一跑、有些時候則只是單純做些跳躍的動作，直到自己冷靜下來。」

✓ 寫日記（筆記）。

「我開始把想法和感受寫在日記裡，我不在乎有沒有寫錯字（文法或拼音正不正確）——只是把腦中浮現的東西寫下來；有時候我會把感受到壓力的事情寫出來，好像還蠻有幫助的，用筆書寫、記錄可以幫助我把事情想清楚。」

✓ 聽音樂或創作歌曲。

「我是個音樂人，我戴上耳機，就能把一天的壓力都趕跑。有時候搭車的時候我也聽音樂，在長途的旅程中自得其樂。」

✓ 藝術創作或者去觀賞藝術作品。

「我喜歡素描，特別喜歡畫卡通。我承認有時候我會把煩我的人，畫成不討喜的卡通人物。」

✓ 玩遊戲或培養嗜好。

「我喜歡玩撲克牌，沒有人可以和我玩的時候，我就玩單人紙牌遊戲，這能夠讓我放鬆。」

運用因應策略，像是聽音樂、運動、看影片、做自己的嗜好，這些能幫助我們有效管理壓力並享受生活。

[摘要六]

思考題

您運用什麼策略來因應壓力？



哪些策略，您可能想要嘗試或想進一步發展？

您可以運用下面的表格來記錄您的答案。

因應壓力的策略清單

<表二>

| 策略 | 我已經用到這個策略 | 我想試試看這個策略或進一步發展這個策略 |
|----------------|-----------|---------------------|
| 和別人聊一聊 | | |
| 運用放鬆技巧 | | |
| 運用正向自我對話 | | |
| 保持幽默感 | | |
| 參加宗教或其他形式的靈性團體 | | |
| 運動 | | |
| 寫日記(筆記) | | |
| 聽音樂 | | |
| 藝術創作或觀賞藝術作品 | | |
| 投入嗜好 | | |
| 其他： | | |
| 其他： | | |

七、成功因應壓力的實例

為了應付壓力，大家發展出不同的策略，就看哪種方式對自己有效。下面這些朋友，他們察覺一些會給自己帶來壓力的情境，並且找到一些方法來幫助自己有效的因應這些情境。

♥ 蕾蕾

「對我來說，急著趕去哪個地方壓力很大，我會開始感到焦急而且容易生氣，有些時候甚至還會頭痛。所以我會儘可能的提早準備，讓自己有充分的時間出門。如果隔天要去工作，我前一天晚上會把隔天要穿的衣服擺出來，早上我至少會在要出門去坐公車前一個小時起床，這樣我就不會感到焦慮，可以在去工作的路途中放鬆，並且感覺到有新的一天。」

「當然，我沒有辦法計劃每一件事，有時候公車會晚到或者路況不好；當我感覺到自己開始焦慮起來的時候，我會做幾個深呼吸，讓自己冷靜下來。有時候我會運用『正向自我對話』的技巧，我會告訴自己：『我上班一向很準時、工作也做得不錯，偶爾遲到沒有大問題，老闆常跟我說不必煩惱這件事，只要放輕鬆就好』。這樣做有幫助。」

♥ 阿丹

「最近我壓力很大，因為我媽媽生病住院，幾乎每天下午我都去看她，我儘可能的幫忙。不過，有時候我會睡不著，躺在床上擔心，不容易入睡，

結果就是我早上會很累、很難起床。」

「跟別人談我的擔心有幫助，我和妹妹談一談有很大的幫助。我也試著在傍晚的時候做些放鬆的活動，不去想媽媽生病的事情。如果天色不太黑，我會在附近散個步。有時候我看旅遊雜誌，或者看電視上的自然景觀，這些可以讓我比較平靜，幫助自己入睡。」

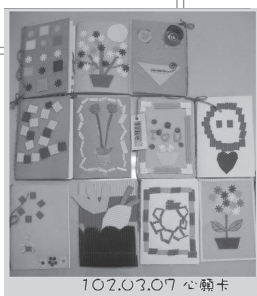
♥ 小金

「當環境中有噪音的時候，我會肌肉緊繃，所以我儘量避開這種環境。不過，就像我住公寓，有時候會無法避免噪音。室友們有時候會看電視，或者在煮晚餐的時候弄出噪音來；我喜歡我的室友們，不覺得他們過份，只是有室友就必然有這些聲音。」

「這時候我會進房間休息一下，我喜歡戴耳機聽音樂，這會壓過其他聲音，讓我比較清靜些。」

你可以發展出，對自己來說有效的壓力因應計劃。

[摘要七]



102.03.07 心願卡

八、如何發展出因應壓力的計劃

本章幫助我們辨認出一些事情：帶來壓力的情境、壓力的預兆、用來預防壓力的策略和應付壓力的策略。把這些資料整合起來，運用下面的表格，就可以發展出一份專屬於您因應壓力的計劃書：

<表三>

| 專屬個人的壓力因應計劃 |
|------------------------------------|
| 留意那些會帶來壓力的情境： 1. 2. 3. |
| 當我處在壓力之下時，有哪些徵兆： 1. 2. 3. |
| 我用來預防壓力的策略： 1. 2. 3. |
| 我處理壓力的策略： 1. 2. 3. |

🍷 因應壓力的重點摘要（本課複習）

- ✓ 壓力是在面對挑戰時感覺到的壓迫、緊繃或緊張。
- ✓ 能夠有效地因應壓力，可以幫助您減輕症狀並追求自己的目標。
- ✓ 壓力的來源，包括重大事件和日常生活中的瑣事。
- ✓ 注意壓力的徵兆，可以讓我們採取一些行動避免情況變得更糟。
- ✓ 我們可以運用一些策略來避免壓力，例如：安排有趣的活動並發展自己的支持系統。
- ✓ 運用因應策略，像是聽音樂、運動、看影片，或是投入一個嗜好，能夠幫助你有效地管理壓力、享受生活。
- ✓ 我們可以發展出專屬於自己、有用的因應壓力計劃。



第八課 《附錄》：放鬆技巧

下面介紹三種放鬆技巧：

- ✓ 放鬆式呼吸
- ✓ 肌肉放鬆法
- ✓ 觀想平和的景象

持續規律的練習，可以讓放鬆技巧獲得最大的效果。當我們剛開始學的時候，通常會專注於依照指示進行每一個步驟，越來越熟練後，就可以專心地去經驗整個放鬆的感受。選擇下面某一種放鬆技巧，每天練習；一個星期以後，評估一下這個放鬆技巧適不適合你。

放鬆式呼吸

這個練習的目的，是要放慢你的呼吸，特別是呼氣。

步驟：

1. 選擇一個你覺得與放鬆有關的代表字，像是「靜」、「放鬆」、或「平靜」。
2. 用鼻子吸氣，然後慢慢地用嘴巴吐氣，進行正常呼吸，不做深呼吸。
3. 當呼氣的時候，說出您所選擇的代表字，慢慢地說出來，例如：『ㄩ———ㄥ、』或『ㄨㄨㄨㄨㄨ、ㄥㄥㄥ』
4. 呼完氣停頓一下再開始吸下一口氣，如果不會因此而分心，不妨從一數到四再開始吸氣。
5. 重複整個程序十到十五次。

肌肉放鬆法

這個技巧的目的，是溫和的伸展身體的肌肉，緩解僵硬和緊張。這個練習從頭開始，逐漸進行到雙腳，練這個技巧的時候可以坐在椅子上。

步驟：

1. 轉動脖子：將頭轉向某一邊，輕輕地將脖子轉動畫出最大的圓圈。重覆三到五次，然後換一個方向，同樣反方向輕輕把頭繞圈轉動，重覆三到五次。
2. 拱起肩膀：舉起雙肩，儘可能讓肩膀聳起去碰耳朵，然後將聳起的肩膀一次放鬆，反覆做三到五次。
3. 手臂舉到頭上伸展：將雙手舉起伸直到頭上，十指交扣像個籃子，讓手掌心朝下(掌心向著地板)，把手臂儘量朝天花板伸展，然後保持十指交扣，但把手掌心反過來朝向天花板，儘量向上伸展。以上動作重複三到五次。(備註：如果把手舉過頭感覺不舒服，可以改成將手臂在自己面前往外伸展。)
4. 舉膝：用單手或雙手摸自己的右膝蓋，把膝蓋拉向自己胸口(在舒服的情況下愈靠近胸口越好)，維持這個姿勢幾秒鐘，然後把腳放回地板。用單手或雙手摸左膝蓋，把膝蓋拉向胸口，維持幾秒鐘，放回。以上動作重複三到五次。
5. 腳和腳踝畫圈：將腳舉起往外伸，轉動腳踝和腳同一個方向三到五次，然後換另一個方向三到五次。

觀想平和的景象

這個技巧的目的，是要讓自己從壓力中抽離，把自己置身於比較輕鬆、安靜的環境中。

步驟：

1. 選擇一個你覺得和平、安靜、可以休息的景象。如果不知道怎麼選，可以參考下面這些可能性：
 - ✓ 在海邊
 - ✓ 走在樹林裡
 - ✓ 在公園的椅子上
 - ✓ 在山間小路上
 - ✓ 在獨木舟或帆船上
 - ✓ 在草地上
 - ✓ 坐火車旅行
 - ✓ 在小木屋裡
 - ✓ 在河邊
 - ✓ 在瀑布旁邊
 - ✓ 在大樓裡俯瞰大城市
 - ✓ 騎腳踏車
 - ✓ 在農場裡
2. 選好了場景之後，儘可能想像更多的細節，關照每一個景色。
3. 這個景色看起來像什麼？有那些顏色？是明亮的還是暗的，有哪些形狀在這個景象裡？如果這是自然風景，你看到了哪些樹木或花朵？哪些動物？如果是城市的場景，裡面有哪些建築物？有哪些車子？
4. 在你和平的景象中，有些什麼聲音？你是否聽到水或海浪的聲音？是否有動物或鳥的聲音？風聲？人聲？
5. 你是否覺得自己觸摸到什麼？有什麼材質？是冷的還是溫暖的？你可以感覺到微風嗎？
6. 在你安寧的場景裡有哪些味道？你可以聞到花香嗎？海洋的味道？料理食物的味道？
7. 放下、不去管任何和壓力有關的念頭，持續將注意力放在你平和的場景中。
8. 這個放鬆技巧至少要進行五分鐘。

第9課

困難及持續症狀的應對之道

「你的症狀可能來來去去好多年，多數精神疾病都會這樣；不過學會越多應對症狀的方法，病情就會好些，而且還可以預防復發、避免住院。就從安排日常生活開始，最壞的狀況終究會過去。」

……大衛·凱姆：一位藝術家、作家、花藝設計師

Illness Management and Recovery

疾病管理與康復—甜心（精神疾病患者）手冊

資料來源：自美國政府Center for Mental Health Services of National Mental Health Information Center of Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), United States Department of Health and Human Services 網站下載及Dr. Kim Mueser提供。

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser 及相關團隊人員

中文譯者：社團法人台北市心生活協會 邱顯安、金林 翻譯定稿：金林

課程簡介

本課講義說明針對常見問題（困難）及症狀的應對策略。因為有憂鬱、焦慮、睡眠障礙、幻聽等等的症狀，人們有時候會倍感壓力，應對策略可以有效的減輕症狀或者是和症狀有關的不舒服。

還有些策略則可以用來處理日常生活中時常遇到的一些困難。

一、問題要有應對之道的重要性

「困難（問題）」是生活中的一部份，在生命的過程中，無論自己生活管理安排得多好，每個人仍然都會遇到一些困難。有些問題很容易解決、只產生一點壓力，有些問題則比較有挑戰性，而且產生巨大的壓力。當壓力累積起來時，就會讓症狀惡化，而且可能讓精神疾病復發。

這堂課提供步驟化解決困難及達成目標的方法，也針對大家常遇到的問題，包括和精神疾病症狀有關的問題，提供特別的應對策略。

發展因應問題的策略，能幫助減輕壓力。

[摘要一]



思考題

舉個例子，曾為你帶來壓力的問題是什麼？

二、運用步驟化方式來解決問題和達成目標

嘗試解決問題或想達成目標時，採用積極、解決取向的行動方式是重要的。下面介紹結構化、一步一步進行的方式，這種方法在第一課『康復的策略』中曾經介紹過，用這種方法可以幫助你自己、或幫助你和你的支持系統成員（像是家人、朋友、同儕或治療師等）一起來解決問題或達成目標。

支持我們的人，在尋找解決方法的點子時、或者在執行特定解決方法的某些步驟上，常可以幫上忙。

《解決問題或達成目標的步驟》

- 步驟一：定義所遇到的問題或想要達成的目標，越清楚具體越好。
- 步驟二：列出一些可能的解決方法（至少三項）。這個步驟需要腦力激盪，此時先不要去想這些解決方法的好壞。
- 步驟三：針對每一種解決方法，列出這方法的一項優點（好處）以及一項缺點（壞處）；簡短寫就好。每種解決方法，都要試著想一想。
- 步驟四：選出一個最好的解決方法或者綜合方案。哪一種解決方法是最有可能解決問題或者是達成目標的？哪種解決方法是實際可行的？
- 步驟五：規劃如何執行你的解決方案。回答下面的問題：
- ◆ 這個解決方法需要哪些人參與？
 - ◆ 每個參與的人需要做什麼？
 - ◆ 每個步驟需要花多少時間？
 - ◆ 需要哪些資源？
 - ◆ 可能會遇到哪些障礙？要如何克服？
- 步驟六：設定一個日期，檢討解決方法是否有用。先注意正向結果：是不是已經做到什麼？進行得還不錯的部分？然後再決定這個解決方法是否成功，或者是否需要修訂一下這個方法，或需要選擇另外一個方法。

常用上面這種步驟方法來解決問題或邁向目標，運用起來就會越來越簡單、順暢。

運用步驟式方法來解決問題或邁向目標，可以幫助我們以積極的、解決取向的方式行動。

[摘要二]

思考題

您是否正面臨著會造成壓力的問題？

或者您是否有一個很想達成、但卻很困難做到的目標？

您可以運用下面的表格來發展一個解決問題或達成目標的計劃。

三、常見的困難

接下來講義要談一些人們常遇到的困難，包含和精神疾病症狀有關的問題，當這些問題被忽略時，常會造成不舒服、導致壓力，並增加精神疾病復發的風險。

四、持續存在的症狀

我們說持續存在的症狀是什麼意思？精神疾病的某些症狀幾乎會長期出現，只是症狀的強度仍可能在不同時間有不同變化。

許多人都有一些持續性的症狀，常見的症狀包括不舒服的焦慮、聽到聲音、憂鬱、還有對他人產生猜疑。持續性的症狀會讓人很不舒服，而且常常會妨礙我們享受生活的樂趣。這單元要教我們一些應對持續性症狀的策略，好讓我們可以追求自己重要的目標，而且能夠在經驗症狀的同時，仍然可以保有好的生活品質。

雖然症狀持續存在，並非就有危機，但蠻重要的是去了解，有些時候持續性的症狀會變化或惡化以致於變成精神疾病復發的早期警訊。

要分辨「持續性症狀」和「復發的早期警訊」並不容易。警訊是那些通常在發病前會發生的症狀，像是睡眠困擾、飲食習慣改變、越來越退縮孤立、有侵犯別人的行為、或者是平常的症狀嚴重惡化；相反的，持續性的症狀則是一般性的，而且經驗上多半不會導致發病。

和工作人員或其他你生活中重要的人一起合作，來分辨持續性症狀和復發警訊，是很重要的技能，這堂課

的重點在管理持續性症狀和一般困難。（早期警訊的對應策略請參閱第七課『減緩精神疾病的復發』）

因為每個人都是獨一無二的，所以沒有任何人會有和你全然相同的問題，為了發展對自己有效的因應策略，首先要能覺察自己所經歷的具體問題，這會有幫助。用下面的檢查清單，可以幫我們進行這件事情：

常見困難及症狀的檢查清單

<表二>

| 困難類型 | 具體的問題 | 我經驗過這種問題 |
|------|-------|----------|
| 思考困難 | 注意力 | |
| | 專心 | |
| 情緒問題 | 焦慮 | |
| | 憂鬱 | |
| | 憤怒 | |
| | 睡眠困難 | |
| 負性症狀 | 缺乏興趣 | |
| | 一點不快樂 | |
| | 無法表達 | |
| | 社交退縮 | |

| | | |
|-------------|------|--|
| 精神紊亂 症狀 | 幻覺 | |
| | 妄想 | |
| | | |
| 使用毒品 或酒精 | 毒品 | |
| | 酒精 | |
| | 其他物質 | |
| 其他問題 | | |

人們通常會經歷到下面幾類困難：

- 思考
- 情緒
- 負性症狀
- 精神紊亂症狀
- 服用酒精或毒品

[摘要三]



102.05.16 馬賽克拼貼

思考題

您經歷過上面這些常見的困難問題嗎？

哪一種困難帶給您最多壓力？

五、特定困難及症狀的應對策略

每一個在『常見問題清單』中的困難，講義都提供幾個因應策略的建議，讓各位可以挑選您覺得對自己有用的策略。每個策略旁邊都有個方格子(□)，您可以打勾，表示這是您想要嘗試的策略。

要提醒您注意，如果下面這些困難開始惡化或者顯著的干擾到生活，就可能是精神疾病即將復發的徵兆，遇到這種情況，建議您和自己的醫師或其他治療師聯絡，來幫助您評估該要採取什麼行動。

對應困難問題和症狀，有好多種策略，
重要的是選擇您覺得對自己最有用的。

六、思考困難

選選看，哪些策略是您願意嘗試的。

《專心》

有時候我們在和人談話或參加活動的時候，很難保持專心。下面幾個策略可能有幫助：

- 盡量減少會分心的東西，讓我們可以集中注意力在一件事情上。例如，如果您準備要專心講電話，那麼就先確認一下收音機和電視已經關掉、附近沒有其他人正在談話。
- 請和您談話的人，放慢說話的速度，或者重複您沒聽清楚的內容。
- 做個摘要來確認您是否瞭解所聽到的內容，例如：您可以和對方這樣說：「讓我想想是否了解您所說的重點—您剛才才是說……………」
- 把活動或工作拆成幾個小部分，然後在工作中間休息一下；舉例來說，如果您必須要打掃家裡，你可以把工作拆解成一次打掃一個房間，然後每個房間打掃完後休息一下。打掃工作還可以更細分些，每次打掃房間中的某個部分；舉例來說，廚房清潔工作，可以從清理洗碗槽開始，然後再清瓦斯爐、烤箱部分。

《注意力》

- 選擇某種需要維持注意力的有趣活動，但開始的時候，先簡短從事這個活動就好，再逐漸增加時間。例如，如果您在閱讀時有集中注意力的困難，你可以先從報紙或雜誌中選一篇文章，從閱讀裡面的幾行開始；等習慣了這樣的閱讀後，您可以試著選一篇短文把它整個讀完。採取這樣的方法，你會逐漸能夠讀一本書裡的章節。重點是，做這種練習時，要找個合適舒服的地方來進行。
- 從事需要注意力的活動時，邀請別人加入，像是打麻將、下棋、玩牌，或拼圖。許多人發現，和別人一起玩，可以幫助他們專心。

您勾選了哪種策略想要試試看？

您要怎麼去執行那一項或幾項策略？

思考題

您可以用下面的表格，來記下自己的答案。

思考困難的應對計劃

<表三>

| 我想練習的策略 | 我想要在什麼時候練習 | 我打算採取的步驟 |
|---------|------------|----------|
| | | |
| | | |
| | | |

七、情緒問題

選選看，哪些策略是您願意嘗試的。

《焦慮》

當我們焦慮的時候，常會感到擔心、緊張、或害怕。焦慮常會有生理上的跡象，例如：肌肉緊繃、頭痛、心跳加快，或者是呼吸短促。人們可能會對某些特定情況感到焦慮，並且太過極端的想要逃避。下面是一些因應焦慮的策略。

- 和你支持網絡裡的人聊一聊，讓他/她了解到你的感受。
- 運用放鬆技巧—像是深呼吸、逐步放鬆肌肉，來保持冷靜。

- 找出那些總是讓你感到焦慮的情境，並且定個計劃來處理它。例如，如果你對即將到來的申請期限感到焦慮，就訂個計劃，先開始準備申請資料的第一部分。
- 和您的治療師一起做計劃，來逐漸讓自己曝露在你會感覺焦慮的情境。

舉例來說，如果有個人對搭公車感到焦慮，他/她或者可以先從到公車站牌下站著、看著其他人上下公車開始。

當他對這件事感到比較舒服後，他/她可以試著搭上公車，然後在第一站下車。這項練習的想法，是在自己感覺到比較舒服後，再進行下一步驟的練習。

《憂鬱》

當人陷入憂鬱的時候，可能會有一個或多個下列的問題：感覺自己很糟、不再從事過去自己喜歡的事、睡太多或太少、能量低、胃口變差，而且無法專心或做決定。

如果你嚴重憂鬱，或正想著如何傷害自己或結束生命，應該要馬上和你的治療師聯絡、尋找緊急救援服務。若是你的憂鬱症狀並非那樣嚴重，那麼可以試看看下面的對應策略，來幫助你改善情緒：

- 設下你從事日常活動的目標，從一、兩件活動開始，慢慢累積為一份完整的行程表。

- 找出你還保有興趣的事情，在這些領域內發展您的長處。
- 每天規劃做一些有趣的事，即使是小事情。這會讓您每天可以有所期盼。
- 和你支持系統裡的某個人聊一聊，讓他/她知道你的感受；有些時候，他們會有你可以試看看的好主意。
- 邀請別人一起加入你的活動。有別人加入時，你可能會比較願意遵循、落實擬定的計劃。
- 處理胃口變差的方法，是吃小份量自己喜歡的食物，並放慢速度享用。
- 規律的練習放鬆運動。
- 提醒自己已經達成的步驟，避免持續關注在挫折上。

《憤怒》

有些人會發現，他們多數時候都覺得生氣或急躁易怒，而且會對一般而言相對不重要的小事抓狂。

因為這是種常見的困難，坊間有憤怒管理的課程，很多人參加後覺得有用。在憤怒管理課程裡，會教導下面一些技巧：

- 找出那些您在發飆之前可以感覺到的早期警訊（例如：心跳加快、咬牙、流汗），來幫助您掌握局面不要失控。

- 找出那些通常會讓您感到憤怒的情境，並且練習如何更有效的處理這些事情。
- 發展一些策略，讓自己在生氣時保持冷靜；例如：數到十再回應、讓自己轉移注意力、暫時離開現場，或者是禮貌的轉移話題。
- 學習如何簡短而有建設性地表達憤怒的情緒。以下的步驟有幫助：
 - ◆ 說的時候語氣堅定但冷靜。
 - ◆ 簡要的告訴對方他（她）做了什麼事讓你生氣，務必簡短。
 - ◆ 建議將來要如何避免再發生這樣的情況。

《睡眠障礙》

睡太多或太少都有破壞性；睡眠不足的時候，什麼事都做不好。

試試下面的一些策略，也許有幫助：

- 每天在相同時間睡覺、起床
- 下午六點以後不要吃喝含咖啡因的食品
- 白天運動，晚上就可以覺得累(想睡)
- 睡前做一些放鬆的活動，像是閱讀、洗熱水澡、喝溫牛奶或花草茶、或聽音樂
- 確保房間燈光是暗的，而且溫度舒適

- 入睡前避免看有暴力、或讓人難過的電視節目或影片
- 睡前避免討論一些讓人沮喪的話題
- 避免在白天時小睡
- 避免清醒地躺在床上超過30分鐘，相反的試著起床到另一個房間，做一些放鬆的事（像是閱讀或聽音樂）至少超過15分鐘再回到床上。



思考題

您勾選了哪種策略想要試試看？

您要怎麼去執行那一項或幾項策略？

您可以下面的表格，來記下自己的答案。

情緒問題的應對計劃

<表四>

| 我想練習的策略 | 我想要在什麼時候練習 | 我打算採取的步驟 |
|---------|------------|----------|
| | | |
| | | |
| | | |

八、負性症狀

選選看，哪些策略是您願意嘗試的。

《提不起興趣、一點也不快樂》

當事情無法引起我們的興趣或者我們不再覺得曾經喜歡的東西有趣的情時候，要保持活躍很困難。當您有這種感覺時，追求目標也變得很困難。

下面的策略也許可以幫助你逐漸提高興致並享受活動：

- 對自己有耐心，改變是慢慢發生的。
- 從您以前喜歡的一項活動開始，想想有什麼簡單可做的事和這項活動有關；舉例來說，如果您以前喜歡慢跑，你可以試著在家裡附近短時間的走走（5到10分鐘），留意你在散步時經驗到什麼：

你看到什麼？聽到什麼？聞到什麼？你的身體活動起來有什麼感覺？散步之後，有感覺比較放鬆嗎？

- 當您在簡短活動中獲得較多信心後，逐漸計畫較長時間的活動；比方說，每天在家附近簡單散步幾個星期之後，你可以試著走到一個比較遠的有趣地方（公園或賣場），也可以仍然在家裡附近，但變換加快走路的速度。幾個星期之後，你或許會漸漸計畫開始短跑。
- 邀請您支持網絡裡的人跟你一起做事，有人可以談話和分享經驗時，會變得比較有趣。舉例而言，當您和朋友或家人一起散步時，不只是身體在運動，更是一次社交經驗。
- 定期排定有趣的活動。例如，您的行事曆可以安排在每天早餐之後散步，當你越規律的進行一項活動，你就越有可能開始去享受這個活動。
- 察覺新的興趣，像是：
 - ◆ 電腦（遊戲、電子信件、網站、聊天室、文書處理…等）
 - ◆ 藝術創作或手工作品
 - ◆ 逛博物館（藝術、科學、自然、歷史）
 - ◆ 遊戲（象棋、五子棋、撲克牌…等）
 - ◆ 蒐集硬幣或郵票
 - ◆ 烹調（種類很多，像是微波食品、中國菜、義

- 大利菜、法國菜、餅乾、蛋糕…等)
- ◆ 運動（腳踏車、游泳、柔軟體操、有氧運動、舞蹈類的運動）
 - ◆ 園藝（室內或室外）
 - ◆ 散步
 - ◆ 跑步
 - ◆ 幽默（閱讀笑話、說笑話給別人聽、幽默的電影或電視秀）
 - ◆ 聽音樂
 - ◆ 彈奏樂器
 - ◆ 看運動賽（看現場或看電視）
 - ◆ 玩運動
 - ◆ 閱讀（科幻、非科幻、幽默、神祕、詩歌、戲劇）
 - ◆ 寫作（日記、詩歌、新聞、散文、故事、小說）
 - ◆ 做瑜伽（上課或看錄影帶）
 - ◆ 唱歌（自己唱或跟別人一起唱）
 - ◆ 大自然（書籍、影片、電視上的自然景觀節目）
 - ◆ 和科學有關的趣味（天文、數學、氣象）
 - ◆ 文字遊戲（填字遊戲、胡亂寫一下、幸運之輪、密碼、繞口令、文字接龍…等）

◆ 縫紉、編織

◆ 其他：

◆ 其他：

每個事情要樂意嘗試幾次，才能熟悉它；對於一項活動，您越熟悉並覺得舒服，就越可以樂在其中。

《難以表達情緒》

如果有人告訴您，他們不懂您臉部表情的意思，或者從您說話的聲音或表達中，很難知道你在想什麼、或你的感覺，這或者表示您有情感表達上的困難。這可能會造成誤會；比方說，您對一件事情有興趣，但其他人卻誤以為你覺得無聊或者不在意。

下列的策略也許能夠幫助你避免這類的誤會。

說話來表達你的感受或想法。在你談話或活動的時候，將你的反應經常性地說出來。

運用「我」開頭的語句，來清楚表達你的看法或感受，像是：

◆ 「我很喜歡我們今天的談話，你讓我精神一振。」

◆ 「我今天打乒乓球有一點緊張，但我很高興自己有來，因為這很好玩。」

◆ 「我喜歡這部電影，因為它很有趣。」

◆ 「我今天覺得有一點灰心。」

《社交退縮》

每個人都需要一些獨處的時間，不過如果你發現自己總是遠離人群，而且逃避和其他人接觸，這可能會對你的人際關係造成一些問題。下面的策略，也許可以幫助你因應社交退縮的困難：

- 參加一個支持性團體
- 找可以和別人接觸的工作或志願服務機會
- 排定每天和人接觸，即便很簡短也好。
- 如果您覺得和其他人在一起會有壓力，在您和人接觸之前和之後，都做一下放鬆練習（請參閱第八課「壓力的因應」後面的附錄。）
- 如果對您來說跟人接觸的壓力真的太大，那麼就改打電話、和人聊個幾分鐘。
- 安排一些需要與人接觸的差事，像是去店裡買東西或去圖書館。
- 在您的支持網絡中，選擇讓你覺得最舒服的一些人，當您覺得自己開始退縮時，打電話給他們，如果可以的話，和他們約個時間碰面。
- 有時候和別人一起參加活動，是和別人在一起比較舒服的方式。試著計劃和別人一起進行活動，像是一起去博物館或者音樂會。


思考題

您勾選了哪種策略想要試試看？

您要怎麼去執行那一項或幾項策略？

您可以用下面的表格，來記下自己的答案。

負性症狀的應對計劃

<表五>

| 我想練習的策略 | 我想要在什麼時候練習 | 我打算採取的步驟 |
|---------|------------|----------|
| | | |
| | | |
| | | |

九、精神紊亂症狀

選選看，哪些策略是您願意嘗試的。

《妄想》

人們有時候會產生一些即使反證如山卻仍然堅信不移的信念。例如，有人在沒有任何證據的情況下卻堅信調查局竊聽他的電話，或者堅信別人在談論他、盯著他看。對某些人來說，這類的想法被稱為「妄想」(delusion)，是他們精神疾病復發的一種早期警訊，因此會需要和治療師聯繫、評估。

然而，對其他一些人來說，這些信念在沒發病的時候仍然存在；除非妄想的情況嚴重惡化，否則這並非發病的早期警訊、不需要進行評估。

如果這是您的情況，類似的意念使您沮喪苦惱、無法專心；您或許可以試試看下面的對應策略：

- 做一些需要集中注意力的事，像是拼圖，來幫助您從令人煩心的思緒中抽離。
- 將您的想法告訴一些您所信賴的人，例如，您可以請您的治療師來幫助你評估那些支持或否定你信念的證據，問問看他的想法；舉例而言，如果您的信念讓你很擔心安全，那麼您可以問『哪些證據顯示我處在危險中？』、『哪些證據顯示我並沒有處在危險中？』
- 從事身體活動，像是輕快的散步，脫離惱人的想法。

如果上面這些策略您都試過了，但還是會被一些意念搞得很苦惱、不能專心，和您支持網絡中的人談一談或許有幫助；參考一下您在「第七課：減緩精神疾病復發」課程進行時，所擬訂的「預防發病計劃」也可能有幫助。

要記得，如果您變得無比堅信自己的意念、而且開始要因此採取行動時，必須要聯絡告訴您的治療師；比方說，如果您開始堅信某人要害你，就會想要採取保護自己的措施，結果很可能會導致您去傷害別人。如果您沒有辦法聯繫到治療師，在類似的情況下，應該要求助急診、危機服務系統。

《幻覺》

人們有時候會憑空聽到聲音或看到東西，但實際上並沒有東西在哪裡；類似的情況，甚至包括感覺到、味覺嚐到、嗅覺聞到實際上根本不存在的東西；這樣的經驗稱為「錯覺」或「幻覺」。對某些人來說，發生這種情況是他們即將經驗到精神疾病復發的徵兆，需要和他們的治療師聯絡，討論一下、做個評估。

不過對某些人來說，類似的幻覺並不會因為病情緩解而消失，除非情況惡化變得嚴重，否則並非病情復發的徵兆、不需要進行評估。如果這是您的情況，您會發現這些感覺很惱人、讓您無法集中注意力，而您或許會想要試試看下面的一些因應策略：

- 做一些需要集中注意力的事情來讓你自己抽離，像是：和別人談話、閱讀、或散步。有些會聽到

很多聲音的人，用自己哼歌或戴隨身聽的方式，來壓制那些干擾的聲音。

- 將您所感覺、經驗到的和信任的人確認一下；例如，某甲聽到窗戶外有很多聲音，就請他弟弟聽看看、並請弟弟表達意見。
- 運用正向自我對話。有些人會告訴自己，「我不要聽信這些聲音」、或「我不要讓這些聲音左右我」、「我要保持冷靜、等會情況就會過去」。
- 儘可能去忽略、漠視幻覺，有些人說，不去在乎幻覺可以幫助自己專心做其他事情。
- 把這些幻覺「留在身後」，有些人說，當他們感覺聽到聲音或看到東西的時候，他們不去注意它；舉例來說，他們會告訴自己：「那個批評的聲音又來了，就讓它發生，我要繼續做自己的事，我不會為它煩心、或讓它影響到我正在做的事」。
- 運用放鬆技巧。有些人發現，當遇到壓力的時候，那些幻聽或幻覺會變得比較嚴重。做幾個深呼吸或肌肉放鬆動作，來減輕壓力同時緩解幻覺的強度。（參考「第八課：壓力的因應」的附錄〈放鬆技巧〉）

如果聲音開始要你去做一些傷害自己或別人的事，而且你認為自己可能會這樣做，那麼，您必須聯絡治療師或急診、危機服務。

思考題

哪一個策略是您願意去嘗試的？

您要如何執行這一個或這幾個策略？

下面的表格，可以讓您用來寫下答案。

精神症狀相關問題的應對計劃

<表六>

| 我想練習的策略 | 我想要在什麼時候練習 | 我打算採取的步驟 |
|---------|------------|----------|
| | | |
| | | |
| | | |

十、酒精或藥物/毒品的濫用問題

如果您目前有酒精、毒品或成藥成癮的問題，您並不是唯一面對這些的人。這些問題被稱為「物質濫用」，相當常見、影響生活的所有層面。在精神疾病患者中，更常發生酒精或吸毒的問題。當一個人同時有精神疾病和物質濫用問題時，常被用「雙重失常」或「雙重診斷」來提起這兩種異常。

毒品和酒精會使精神疾病的症狀惡化，也會影響到處方藥物的療效。所以，要能夠好起來，面對並解決和毒品或酒精相關的每個問題，是非常重要的。

後面所說的因應策略可能很有幫助，不過，相當重要的是記住，大部份的人都需要額外的協助來克服嚴重的酒精或毒品問題。能夠結合精神疾病治療和物質濫用治療的服務，可以有最大的成效。自助服務方案，像是：戒酒匿名會（AA；Alcoholics Anonymous）、戒毒匿名會（NA；Narcotics Anonymous）、雙重問題同步康復服務案（Dual Recovery and Double Trouble；為有物質濫用情況的精神病友提供的服務），都是非常有幫助的。

無論您是否參加了整合型治療服務或自助團體，發展您可以用來處理毒品或酒精問題的策略，是非常重要的。

請選擇您願意嘗試看看的策略。（多數的策略在第六課：「服用酒精和毒品」中也有提過）

讓自己吸收一些有關毒品及酒精的科學知識。比

方說，知道酒精雖然少量時可以使人放鬆，但也可能會導致憂鬱，是有用的。還有，精神疾病患者比一般人對毒品和酒精的影響更敏感，即使只用少量或不多的酒精或毒品，也會帶來很多問題，這些物質會使得精神疾病的處方藥效果變差。

- 分辨使用毒品或酒精的好處和壞處，是什麼讓您想要使用毒品或酒精？讓您不喜歡這些東西的又是什麼事？
- 有人說好處是：「我喜歡抽大麻菸，是因為跟朋友一起抽很好玩。」或「抽過後，我睡得比較好。」，另一方面，有人說壞處是：「抽大麻會讓我變得疑神疑鬼」以及「我把錢全花光在出去吸大麻菸，沒有錢可以繳房租」。
- 面對使用毒品或酒精對你生活的現實影響，對某些人來說，影響可能是相對較小，例如只是零花錢變少，對某些人來說，則影響可能非常大，像是失去朋友、有違法問題、沒辦法保住自己的工作。
- 發展一些使用毒品或酒精的替代方案；有什麼方法可以獲得您去喝酒/嗑藥會有的好處？有什麼其他方法可以滿足您的需要？比方說，有些人找到了下面這些替代方法：

「我報名參加一個攝影課程，這樣我可以有點事情做。」、「做一些運動能夠讓我感覺比較不憂鬱--沒有宿醉。」

□ 練習如何去應對那些提供你毒品或酒精的人。以下有回應方式的例子：

- ◆ 「當我看到阿湯走過來，我會走到別的地方去，因為他總是希望我可以跟他一起high。」
- ◆ 「我跟他們說，我正要去個地方、沒辦法停下來。」
- ◆ 「我告訴小艾，我想和他一起玩，不過我想去看電影。」
- ◆ 「我必需直接了當的告訴小莉說：『我不喝酒了，所以不要再邀我和妳去酒吧了。』」
- ◆ 「在街上如果那些賣毒的人要走過來我這邊，我就是快步的走開而且不要和他們有視線的接觸。」

□ 牢記不喝酒和嗑藥的好處，為了增強自己的決心，有些人列出下面這樣的清單：

- ✓ 我能夠存錢。
- ✓ 長遠來說，我可以比較不憂鬱。
- ✓ 我可以不必再進醫院。
- ✓ 我能夠保住工作。
- ✓ 我不會和家人有那麼多爭吵。
- ✓ 我的身體會健康多了。


 思考題

哪一個策略是您願意去嘗試的？
 您要如何執行這一個或這幾個策略？

下面的表格，可以讓您用來寫下答案。

酒精和藥物濫用相關問題的應對計劃

<表七>

| 我想練習的策略 | 我想要在什麼時候練習 | 我打算採取的步驟 |
|---------|------------|----------|
| | | |
| | | |
| | | |

十一、人們運用問題應對策略的實例

◎ 實例一

「我喜歡看電視上轉播的足球賽，可是專注力沒辦法持續那麼長時間，所以我就經常把比賽錄下來。我用快轉把廣告時間略過，讓播放時間變短，也可以在自己想要的時候把電視關掉休息一陣子，這對我來說蠻有用的。」

◎ 實例二

「當我感到憂鬱的時候，會花超多時間在想自己所有的失敗，這時候打電話給妹妹會有用，她會提醒我自己有成就的事情，跟她聊一聊可以讓我對未來感覺好些。」

◎ 實例三

「我有時候會無法控制憤怒，我把事情悶在心理，然後就爆發出來。表達我的感受、一吐胸中的怨氣雖然好，不過我保持冷靜，讓宣洩短而簡單。」

◎ 實例四

「我不容易對事情感到興趣，整天只是坐在公寓裡，我決定要找回以前的一項嗜好—攝影，我曾經相當喜歡拍照。要重新開始，我先去看美術館的攝影展，然後整理家人的一些舊照片，把它們放進一本相簿，這喚起了我過去的一些興趣，我正考慮要去上個攝影課。」

◎ 實例五

「雖然我一直有在服藥，但還是會聽到聲音，有時候幻聽很吵，而且都是些擾亂的事。我運用了幾種策略來應付這個，有時候我用手機聽音樂，這讓幻聽變弱，有時候我去公園散步還打幾下籃球，這幫助我從幻聽中抽離。」

◎ 實例六

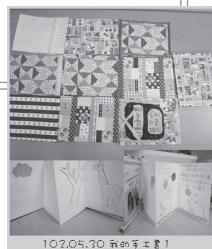
「以前我總是在晚上感到無聊的時候抽大麻，但每次抽大麻都讓我的症狀惡化，所以現在我試著規劃晚上的活動，讓我不會感到無聊。舉例來說，我正在上一點也不懂的電腦課，這幫助我現在不會去想到大麻。」

十二、困難及持續症狀應對之道的計畫

這一課有幾個清單和計畫表，可以幫助您找出困難和症狀的應對方法，完成下面「問題和症狀的應對計畫」表格，可以幫助您彙總相關訊息。

擬個計畫來將應對策略付諸行動，
是有幫助的。

【摘要五】



問題和症狀的應對計畫

<表八>

| 困難/問題或症狀 | 我計畫要用的策略 |
|----------|----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

📌 重點摘要：困難及持續症狀的應對之道（本課複習）

- ✓ 發展可以因應問題和症狀的策略，能夠幫助您減輕壓力。
- ✓ 運用步驟化的方法來解決問題及達成目標，可以幫助您採取主動、解決取向的行動。
- ✓ 人們通常會經驗到下面這幾類問題：
 - 思考
 - 情緒
 - 負性症狀
 - 精神紊亂症狀
 - 濫用毒品或酒精
- ✓ 應對問題和症狀有許多策略可以運用，重要的是要選那些對您最有用的策略。
- ✓ 擬訂個計畫來將應對策略付諸行動，是很有幫助的。



☆什麼是精神疾病呢？☆

☞ 什麼是精神疾病呢？

精神疾病總括來說是精神上的一種困擾。有這樣困擾的人，行為上可能異於常人，也可能在生活的安排上發生問題。就種類上來說，可以分為精神分裂症、躁鬱症、或因器質性或藥物引起的病變，或者像大家常聽到的憂鬱症、焦慮症、恐慌症、強迫症、轉化症、心身症、社交恐懼症等這一類的精神官能症。

☞ 人為什麼會得精神疾病呢？

目前的醫學雖然很發達，但是也還沒辦法回答到底為什麼罹患精神疾病。不過，總括來說發病的成因，不外生理、心理、社會三方面因素的影響。

1. 生理因素：也就是體質影響；像遺傳，或者是生產過程中受到的傷害，或者是腦部的變化。
2. 心理因素：像是長期的恐懼，或者成長過程中，遇到心理壓力而沒有適當的處理，都可能有比較高的機會罹患精神疾病。

本節參考：楊延光醫師所著張老師文化出版的「杜鵑窩的春天」一書第三章。
並感謝：林喬祥醫師提供意見。作者：金林

摘錄 精神健康你我他第②輯（第5頁）

要自己承認自己的頭腦出了問題，實在是很困難的，這個病，會愚弄患者，讓你發展出一套和人數眾多的一般人所不同的思想架構。因為他會發展出和大多數人不一致的認知系統。

但問題是，如果一個人沒有辦法知道自己思考混亂，別人怎麼能幫得了忙呢？一個人如果根本不相信自己有病，怎麼會想要去治療他的紊亂呢？

我後來找到一種接近這類患者的好辦法，那就是跟他們提說，雖然他們也許沒有精神混亂，不過別人顯然把他們當作是精神病人來對待。他們通常同意我的這套說法，特別是那些曾經住過院的人。這些夥伴通常接受像是「搏生者」（survivor）之類的稱呼，一旦他們接受別人可能認為他們是精神病人的事實，他們就有動機要多知道一些有關這個病的訊息。

一般而言，對於病人的否認，最好試著不要當面抨擊，嘗試建立信任的關係，然後漸進地鬆動或「解凍」那個使得病人否認患病的頑強的認知防禦系統。

本篇「和精神分裂症相處的十二招」作者：Frederick J. Frese
譯者：Joan，金林等

《加入心朋友的行列—成為心生活會員》

【入會申請書】申請日期： 年 月 日 介紹人：_____

| | | | |
|--|---|------------------------------------|------|
| 姓名： | 入會會員類別： <input type="radio"/> 正式會員：戶籍、居住、或工作在台北市的 <input type="checkbox"/> 甜心（精神疾病患者） <input type="checkbox"/> 家屬 <input type="checkbox"/> 照顧者。 <input type="radio"/> 贊助會員（任何個人或單位皆可）。 | | |
| 身分證字號： | 出生年月日： | 性別： | 出生地： |
| 聯絡通訊地址：（郵遞區號：_____） | | 聯絡電話： （日） （夜） （手機） 傳真： | |
| 戶籍地址： | | | |
| e-mail： | | | |
| *首次入會繳費：【郵政劃撥：19793224 社團法人台北市心生活協會】 | | | |
| <input type="radio"/> 正式會員：（入會時需繳交 ①和②兩種費用，②有二種，擇一即可） <input type="checkbox"/> ① 入會費：（入會首年繳） <input type="checkbox"/> \$500 <input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250 <input type="checkbox"/> ② 常年會費：（每年繳一次） <input type="checkbox"/> \$500 <input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250 或 <input type="checkbox"/> ② 永久會費：（一次繳終身） <input type="checkbox"/> \$10,000 <input type="checkbox"/> 甜心優惠\$5,000 <input type="radio"/> 贊助會員：（入會時，選擇③或④任一種繳納即可） <input type="checkbox"/> ③ 常年會費：（每年繳一次） <input type="checkbox"/> \$500 <input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250 <input type="checkbox"/> ④ 永久會費：（一次繳終身） <input type="checkbox"/> \$10,000 <input type="checkbox"/> 甜心優惠\$5,000 | | | |

填妥傳真至：2739-3150 或寄到：110台北市基隆路2段141號5樓

《信用卡捐款給心生活》

台北市心生活協會信用卡（郵購）捐款

以下註明**的欄位，請持卡人一定要自行填寫

| | | | |
|------------------|---|--|--|
| 刷卡用途 | <input type="checkbox"/> 一次性捐款 <input type="checkbox"/> 每期（月或年）固定捐助金額欄所載金額 <input type="checkbox"/> 購買義賣品/商品 _____ <input type="checkbox"/> 其他 _____ | | |
| 信用卡別** | <input type="checkbox"/> VISA、 <input type="checkbox"/> MASTER、 <input type="checkbox"/> JCB、 <input type="checkbox"/> U卡、 <input type="checkbox"/> AE | | |
| 發卡銀行** | 信用卡號** | | |
| 有效期限**（月/年） | 卡片背面簽名欄上後三碼** | | |
| 簽名**（須與卡片背面簽名一致） | 金額** \$ | 持卡人同意依照信用卡使用約定，一經使用或訂購物品，均應按所示之全部金額，付款予發卡銀行。 | |
| 消費日期 | 商店代號 | | |
| 授權碼 | 其它： | | |
| 郵購注意事項： | | | |

填妥傳真至：2739-3150或寄到：110台北市基隆路2段141號5樓

心生活的出版品

「精神健康你我他」實用手冊 (①~⑤輯)

- 第1輯：一般大眾認識精神疾病的最佳入門手冊
- 第2輯：認識精神障礙族群（患者家屬）處境、身為患者的心理師 Frederick J. Frese 寫出精神分裂症患者在生活中與疾病共處的方式
- 第3輯：精神疾病的復健、精神分裂症的藥物治療
- 第4輯：助眠藥物的安全與效果、重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生法的介紹
- 第5輯：甜心保健室：牙齒保健、糖尿病心血管疾病預防、運動篇、對躁鬱症的正確認識

每輯新台幣\$20元。郵政劃撥帳號：1979-3224
總金額未達\$1,000元者，請加付劃撥手續費每次\$15元及
酌量之郵資(每本\$10元左右)

「精神健康你我他」實用手冊 (⑥~⑧輯)

- 第6輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊
Illness Management and Recovery (IMR) 第一冊
 - 第一課 康復的策略
 - 第二課 精神疾病的實用知識
 - 第三課 壓力與生理脆弱的治療策略

- 第7輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊 (IMR) 第二冊
 - 第四課 建立社會支持
 - 第五課 有效服用精神科治療藥物
 - 第六課 服用酒精和毒品

- 第8輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊 (IMR) 第三冊
 - 第七課 減緩精神疾病的復發
 - 第八課 壓力的因應
 - 第九課 困難及持續症狀的應對之道

實用手冊⑥~⑧輯，每輯新台幣\$50元；
請加付劃撥手續費及郵寄費，感謝。


捐贈電子發票，
請下載條碼隨身攜帶：
心生活愛心碼 1979322





沒有一個人類社區 可以免疫於精神疾病

「IMR疾病管理」精神障礙甜心手冊的編印、
服務與知識的推廣，心生活協會誠摯感謝：

- ❁ 感謝衛生福利部102年、101年獎助計畫，幫助心生活協會翻譯編印IMR疾病管理甜心手冊。
- ❁ 內政部公益彩券回饋金民國98年起補助
台北市心生活協會辦理「精神障礙者甜
心行動秘書培育營」服務，心生活因此
規劃試辦「管理篇」甜心（精神疾病患者）IMR團體。

- ❁ 感謝黃珮珊職能治療師擔任團體帶領者。
- ❁ 感謝美國政府，無私的將實證有效的社區服務方案資料放置於網
站中，供大眾下載。
- ❁ 感謝Dr. Kim Mueser團隊的努力、支持心生活協會推動IMR
知能。

感謝每位精神疾病甜心奮戰疾病

感謝每位家屬持續支持甜心

感謝支持心生活的你、我、他