

康復



嚴重心理疾病患者前方之路

客戶、護理人員和心理健康專業人士指南

關於本指南

本指南根據**500**多位嚴重心理疾病患者及其家人的經驗編寫而成。

本指南使用這些經驗發現嚴重心理疾病進步和康復全新方法的關鍵要素。

康復含義

康復是指恢復心理健康並且改善生活品質。

許多嚴重心理疾病患者可以完全康復；其他人可以取得傳統上本來認為不可能的進步。心理健康服務經常將其目標限於照顧患者或減輕一些症狀。康復完全不同。重視使人改善各個方面的生活，並不僅僅是維持生計。

康復並不僅僅有關藥物治療或者直接處理症狀的其它療法。這些非常重要，尤其是對於嚴重心理疾病患者，但是心理健康是建立在更加廣義的基礎之上。對於任何個人而言，心理健康康復的最大一步可能是找到一個絕佳的住所、獲得一份工作、與其家人建立良好關係、結識新的朋友或者發現可以幫其解決問題的專業人士。通常對個人康復至關重要的事情各不相同。

許多人沒有正式計劃，而是通過照顧自己並滿足自己的需求從而實現良好的心理健康。但是當人們患有嚴重心理疾病時，更加有條不紊地瞭解如何改善生活可能有所幫助。本指南提供這種有條不紊的康復方法。

康復對像

康復適用於每個人。每個人都能採取措施恢復或提高心理健康並改善生活方式。這是心理疾病患者的權利，也是他們對自己承擔的義務，改善生活的所有方面，從而實現心理健康。

嚴重心理疾病患者通常需要支持，以便取得進步，努力康復。一些人的需求較高，需要大量支持，例如長期住院的患者，但是他們也能實現康復。

康復要求

康復有三個必要要素，分別是：

康復**取決於**這三個要素：這些的確具有挑戰，但是好消息是這三個要素全都符合現實、可以實現。我們將在以下幾頁詳細探討每個要素。

授權和自我管理

授權和自我管理共同組成康復的第一個必要要素。

授權是指行使權利和責任做出生活抉擇。

自我管理是指採取所需行動，根據這些抉擇進行生活。

許多嚴重心理疾病患者已經對其生活做出了許多抉擇，並且採取了許多所需措施實現康復。例如，許多人管理自己的藥物施用。

人們可以展示授權和自我管理的不同方法如下：

授權是指以下情況：

- . 認識到自己有與他人相同的權利和責任
- . 感覺強烈的自主權
- . 在其生活相關的決策過程中佔據核心地位
- . 能夠使用必要信息做出抉擇
- . 能夠選擇各種選項
- . 他人尊重他們的選擇權
- . 對關於自己的任何討論都有發言權
- . 感覺與他人平等，並且受到他人的平等對待
- . 提前說明，告訴人們他們希望生病時如何對待他們

自我管理是指以下情況：

- . 用自己的話制定計劃
 - . 自己打電話、寫信和填寫表格以便滿足自己的需求
 - . 解決自己的問題
 - . 與人談判以便滿足自己的需求
 - . 根據自己的條件接受他人支持，而不推卸責任
 - . 照顧自己、保持身體健康並解決心理健康問題
 - . 施用自己的藥物
 - . 表達自我意識並付諸實施
- 包括預測發作。

當然，一些人（例如住院的患者）做出抉擇並管理自己生活的機會更加有限。但是他們仍然可以在一些重要領域做出抉擇並採取措施，例如進行社交、照顧自己的健康並培養技能。授權和自我管理是每個人進步的關鍵。

實現授權和自我管理並不意味著必須在沒有支持的情況下單獨做出抉擇並採取措施。當人在制定計劃和採取措施中佔據主動時，他們經常仍然需要他人的幫助和支持。可以根據專家技能和知識選擇這些支持人員，或者他們也可以是願意幫助的朋友和家人。

關鍵挑戰在於與支持人員建立**正確的關係**，注意確保支持人員不會接管所有責任。這也有例外：在危機或急需時，支持人員可以適當干涉並進行一定程度的控制。但是這應該屬於例外情況，應該注意這不會變成例行公事。支持人員的一些示例如下：

全身方法

康復需要「全身」方法（有時又稱**整體方法**）。這是指解決有關幸福的所有關鍵生活方面。通過在生活的各個方面設立目標，人們可以更加全面地實現康復。全身方法提供的是一種有條不紊的方法。

在此我們規定了全身方法以及一些方案，人們可在以下八個方面設立目標：

身體健康

您可以選擇：

- 確保擁有一位當地全科醫生
- 關心健康——注意飲食、鍛煉、吸煙和飲酒
- 避免吸食非法或街頭毒品
- 進行定期牙科檢查
- 檢查眼睛
- 去看男科或婦科診所

心理健康藥物治療

（應遵醫囑方可改變藥物治療）您可以選擇：

- 瞭解嚴重心理疾病的最新療法
- 讓醫生為您個人開最適合的藥物治療
- 諮詢醫生或護士，了解藥物治療的副作用和施用要求
- 遵醫囑服用對您最有益的適量藥物

就業

您可以選擇：

- 全職或兼職工作
- 獲取專家支持幫助就業
- 使用專家支持的就業服務
- 使用職業治療服務
- 擔任志願者

心理疾病的其它治療和療法

您可以選擇：

- 瞭解嚴重心理疾病的各種療法和非藥物治療
- 諮詢醫生瞭解認知行為療法（CBT）
- 諮詢醫生瞭解其它心理療法/談話療法
- 瞭解其它療法，如藝術療法
- 探索替代療法

培訓與教育

您可以選擇：

- 全日制或半日制學習
- 獲取特殊支持幫助培訓或教育
- 使用遠程教育，如開放大學
- 進行工作相關或興趣相關成人教育課程
- 通過讀書和因特網自學

金錢

您可以選擇：

- 賺取薪水或工資
- 申請學生資助或貸款
- 充分利用社保、殘疾或者其他福利
- 提高預算技能
- 獲取關於債務或存款管理的信息

住宿

您可以選擇：

- 管理自己的住宿
- 與家人或朋友同住
- 住在自己的家，有人看護
- 與人同住，有人看護
- 住在專家24小時看護的地方
- 重病時住在醫院

社交生活

您可以選擇：

- 與家人保持關係
- 與朋友保持關係
- 與伴侶共同生活
- 信仰宗教或傳統
- 使用休閒設施時樂於助人
- 使用專家支持的休閒設施
- 從事個人/集體愛好或興趣

努力進步

康復取決於積極採取措施改善生活。必須協定一份目標明確的分步計劃並付諸實施。

計劃經常重視評估：換言之，講述很多個人在某個時間的情況，但是很少談及希望達到的情況。此外，計劃可以包括長期目標，而非為了實現這一目標需要採取的簡單短期步驟。

好的計劃需要重視長期目標，但是也會包括中期漸進步驟以便採取措施。

康復計劃需要完全納入傳統或正式計劃過程。例如，人們可以通過許多NHS/社會服務客戶的標準要求「護理項目方法」制定康復計劃。還有其它正式過程，如推薦和出院，提供重要的康復計劃機會。

人們還可以在與醫生、精神病專家、社工以及其他專業人士的會談中使用本指南。

在有效計劃基礎之上的康復過程如下所示：

有效的計劃必須：

1. **評估目前情況。** 分析和識別計劃階段的起點
2. **確定需求。** 個人面臨的實際和個人挑戰
3. **確定長期目標。** 個人希望實現的戰略目標

4. **確定短期步驟。** 實現目標所需的簡單可行措施
5. **確定支持人員。** 需要具體人員或機構幫助進行短期步驟
6. **創建時間表。** 進行短期步驟和實現長期目標的目標日期
7. **時間表定期審核。** 表彰進步，確認或修訂短期步驟和長期目標

如何使用本指南

康復：如何使用本指南

客戶

嚴重心理疾病患者乃至其他任何人都可使用本指南以供參考計劃改善自己的生活。在與社會工作者、醫生等的計劃會議之前或期間，還可用作核對清單。我們建議在適當的情況下，客戶向專業人士出示本指南，尤其是在用作計劃工具的情況下。客戶還可要求正式護理計劃（包括根據護理項目方法的計劃）重視本指南中的關鍵要素，系統解決全身方法中的八個方面。重要事項：如果您認為自己患有心理疾病並且尚未聯繫醫生，我們建議您盡快就醫，直到就醫後才能採取本指南所述的任何步驟。

護理人員

護理人員、家庭成員和朋友可以使用本指南鼓勵個人努力康復。我們建議護理人員與其護理的人分享本指南，使其有機會閱讀並自己判斷其中的價值。護理人員、家庭成員和朋友也可自己使用本指南：這些原則適用於任何希望採取有條不紊的方法改善生活的人。

專業人士

健康和社會護理專業人士可以與其客戶使用本指南作為計劃康復過程的一部分，例如，在與客戶努力制定護理計劃時。我們建議專業人士與其客戶分享本指南，使其有機會閱讀並自己判斷其中的價值。本指南也可幫助專業人士清楚確定他們可以幫助的康復方面以及需要他人幫助的方面。他們也可自己使用本指南：這些原則適用於任何希望採取有條不紊的方法改善生活的人。

hafal

客戶

Hafal的所有服務都是建立在康復項目的基礎之上，遵循本指南所述的原則。支持Hafal客戶使用本指南制定個人計劃。通常Hafal的服務協助實現全身方法八個方面的一兩個方面，但是我們同時幫助向人們介紹其它支持來源。Hafal鼓勵護理人員客戶作為關鍵支持人員從自己的視角使用本指南。

關於hafal

Hafal（「平等」的意思）是一家由其支持的患有嚴重心理疾病的患者及其家人管理的組織。

Hafal堅信具有心理疾病直接經歷的人最瞭解應該如何提供服務。我們致力於讓患有嚴重心理疾病的患者及其家人：

- . 改善生活品質
- . 實現康復願望
- . 對抗歧視
- . 平等享受健康和社會護理、住房、收入、教育和就業。

Hafal的所有服務建立在本指南所述康復原則的基礎之上。進一步瞭解我們的服務或康復相關信息，請與我們聯繫：

Hafal
Suite C2
William Knox House
Britannic Way
Llandarcy
Neath SA10 6EL
電話：01792 816600
傳真：01792 813056
電子郵件：hafal@hafal.org
www.hafal.org (*Hafal相關信息*)
www.mentalhealthwales.net (*嚴重心理疾病相關信息*)

Hafal是一家在英格蘭和威爾士註冊的擔保有限公司。

註冊編號：4504443
慈善機構編號：1093747
© Hafal 2009年

完