

如何放鬆自己？

一般來說，保持身心健康最佳的方法不外乎有規律的生活，充足的睡眠、健康飲食、適量運動、有自己的興趣及社交活動、樂觀積極的性格等。而處理壓力的方法十分多樣化，例如：運動、音樂、藝術、信仰，最重要還是找到一種適合自己的，才能真正達到舒緩放鬆的果效。

基於照顧者要面對多重的壓力，家人可以參考以下的方法，有助減低所面對的壓力，建議如下：

方向	行動
保持身體健康， 充足體力 有助我們一直向前進。	衡常運動，多接觸大自然，深呼吸放鬆自己，並保持均衡飲食和足夠休息，建立良好的生活習慣。與其他家人共同分擔照顧患者及做家務的責任。緊記照顧患者並非家中某一成員的責任，每位家庭成員對患者的關懷及成員間的相互支持，對患者的康復及家人的精神健康都極為重要。
保持心境健康， 正向思想 能塑造不一樣的處境。	有些時候，選擇正面和負面的思想只是一剎那的抉擇，卻有機會帶來完全不一樣的感受、行為和處境，因此我們可選擇正面的思想。多接納自己的感覺、嘗試放下、多欣賞及獎勵自己，並訂定合理的期望。同時我們也需多聆聽自己的需要，注意自己的精神健康，不宜讓自己長期處於高壓力或極度勞累的狀況下，並給自己預留足夠的空間，例如冥想、閱讀和信仰。當患者情緒不穩時，盡量保持自己情緒冷靜平穩，以免過於受到患者情況影響。
保持社交健康， 健全網絡 使我們得幫助和支援。	與朋友多分享，多聽別人的意見，多約朋友做喜歡的事。主動參加多些認識思覺失調的講座，掌握更多有關疾病的資訊，消除疑慮。參與照顧者互助組織，與有相同背境的家屬分享感受，減低孤獨和無助感。透過與別人分享心得及經驗，提高自己與患者溝通及相處的技巧。在有需要時，主動尋求外間資源（如：宿舍、社區綜合精神健康中心）或專業人士（如：社康護士、社工等）的協助。

家人可嘗試找一些自己認為最容易做到的方法，把這些方法變成衡常的行動，不但能使自己成長，並且更有力量陪伴家人一同經歷康復的旅程。我們要明白，只有照顧好自己，才能夠照顧家人。