

如何表達斥責？

表達斥責

患者發病時或會受到病徵（如：幻覺、妄想）影響，有機會出現一些與平日不同的奇異行為，為家人帶來困擾。而且患者病發時或難以控制情緒，可能會與家人出現磨擦，有部分極端的案例甚至會出現一些暴力情況。這樣可能會使家人間的關係惡化，令家人厭惡患者，對患者出現批評或敵視的行為和態度。我們或會對病患者較多挑剔，常認為患者做得不好，企圖以批評令他改變；或以負面的態度看患者，認為所有問題是由患者引起，所以患者要為大部分問題負上責任。研究發現這些態度行為與復發率增加和家庭爭吵有明顯的關係。相反，如果家人能夠關心和諒解患者，則有助減低患者復發的機會。

我們該明白病與藥物的確為家人帶來一些影響，我們需合理地包容。但是，假如有一些行為未必合理，不論家人有沒有患病，我們也需適當地表達斥責。適當的斥責能培養自己體恤的心，也能使大家更懂自我克制。斥責時我們需保持簡潔、嚴肅，同時應尊重家人，確保自己是對事不對人。當我們表達斥責時，可考慮使用以下的技巧：

1. 說出犯錯行為
說出具體的行為能讓家人清楚知道那些行為是需避免的。
2. 解釋行為有錯的原因
可解釋為何我們認為這行為不適合
3. 表達感受
這點對很多家人來說是有點困難，因我們要在斥責時認清自己的感受
4. 表現信任和支持
這樣更能鼓勵患者改善
5. 說出合理的期望
使患者認清方向

例子：「你這麼夜才回來，或會遇到危險，這樣使我很擔心，希望你體諒。我相信你能夠讓我放心一點的。如下一次你要遲點回家，可否先打電話告訴我？」

有時，當我們真的感到十分憤怒，難以控制情緒時，我們可考慮表達感受後，暫時離開並解釋原因，並表明自己回來後希望心平氣和地處理情況。

例子：「我很憤怒，需要暫時離開冷靜一下，我希望一回兒我回來後可心平氣和地和你再處理這件事。」