



我對患者應有什麼期望？

期望很多時候是壓力的來源。有些時候，我們可能不自覺地給予患者過高的期望，例如我們認為他的學習和工作能力會像以往一樣出色、與其他患者的康復速度和程度作比較、對患者的前途和生活方式抱著一些難以實現的幻想、要求患者要在親友面前表現得出色等等。有時，我們表達這些想法，可能原意是希望激發患者的上進心，以說出期望或激將法等方式，敦促患者儘快達到我們的期望。可是，我們卻要明白這樣或會對患者構成莫大壓力，甚至有機會引致復發。

另外，家人很多時候，因對患者的陰性徵狀缺乏足夠的了解，而對患者產生誤解，並會產生相應的行為，例如是批評患者懶惰的表現，或強烈打擊患者的自信等。作為家人，我們需要對思覺失調患者的陰性徵狀作充分的了解（例如：沈默寡言、缺乏動力、對事物失去興趣、退縮等），並理解患者因受陰性徵狀影響，而出現一些表現（例如：顯得欠缺動力）。我們需理性地向患者表達合理期望，幫助患者康復，並以鼓勵而非指責的方式來溝通。所有家人需一致地對患者的康復抱有信心及積極態度，給予患者無條件的關懷及支持，成為他重新出發的後盾。有需要時家人可以陪伴患者參與社交活動，協助培養興趣及安排閒暇。

其實家人有一定的期望是可以理解的，大部分的人也會對自己的家人有期望。然而，當家人患病時，我要需明白他正在勇敢地面對病和藥物帶來的影響，他們需要調節自己來應付困難，我們也當然需調節自己的期望。或許，我們應重新理解「成功」的定義，思考清楚按著患者的能力和他正面對的處境，怎樣的期望才算是合理，怎樣才算成功。我們更要避免採取和別人比較的激將法，容許患者按照自己的步伐循序漸進。我們可和他討論，一同訂定目標，並把目標分成一個個較容易達到的小目標，也可考慮鼓勵患者用時間表等方式定下有助達到目標的行動，按部就班地和他一同向目標邁進。我們當調整自己對患者的期望，無時無刻給予患者所需要的支持和鼓勵，這樣不但能減低他和自己所承受的壓力，更有助患者的康復，同時也使我們活得更快樂。

