

與患者最佳的相處方式?

家人的關懷是患者的良藥。有些時候家人的關心可能會令家人表現得緊張，不自覺地與病人相處時表現出來，而引致一些負面的行為或溝通上的困難。

有時候家人亦會因為對病人的關心而出現一些負面的情緒，例如擔心、憂慮和氣憤等。此時我們更需要小心地留意這些感受，盡量有技巧地把它們表達出來。事實上，言語及行為表達是一種藝術，它的目的除了是要使對方清楚了解彼此的想法之外，更是一種情感的交流，使彼此的關係更融洽。

以下是一些常見的溝通技巧以及注意事項：

態度	具體行動	例子
從正面的角度思考評價	多看他的優點和進步，多說一些讚美的說話。	✓「很欣賞您有勇氣和耐性接受治療。」 ✓「你多了幫忙做家務，真的為家人著想。」
以關心取代批評的態度	多以關心的方式表達，少用批判性態度傾談。	✓「最近見你有點累，有什麼煩惱嗎？」 ✗「你對人的態度很差，問你什麼也不回應。」
善用關心的行動和言語	用行動言語表達關心，以行動言語表達接納。	✓「見你沒心情，有什麼事嗎？一同外出走走吧！」 ✓「我寫一封信給你，有空看看吧！」
耐心地了解及肯定對方	說話前先聆聽他心聲，認同被病困擾的感受。	✓「是的，這些情況或會使你感到煩惱。」 ✗「不用再說了，一句到尾就是你又發脾氣」
積極地給自己成長機會	多認識疾病相關知識，不把行為歸咎於性格。	✓「可能吃了藥會有點累，難以集中精神工作。」 ✗「為何又這麼懶惰，不願上班？」
以耐性表達和給予空間	聽不懂時耐心地重覆，心情壞時不用說太多。	✓「你有否帶傘子？」「帶了傘子沒有？」 ✓「我明白你現在有點憤怒，靜一靜再談好嗎？」
注意自己的期望和標準	避免擁有過高的期望，作出調整以減輕壓力。	✓「如太累難以工作，想不想幫輕我做點家務？」 ✗「你一向成績很好，勤力點便能趕上！」
主動合宜地表達和溝通	適當時創造傾訴機會，有需要時每次說一點。	✓「我今天多了一位新同事，你工作有什麼轉變嗎？」 ✗「我要求很簡單，就是要…(下省一千字)。」