

## 親友缺乏動力該怎辦？

對大部分人來說，生活的動力和興趣是來得很自然的，所以平日我們也不會太留意，只會覺得工作、學習、生活和交際是日常生活的一部分。可是，有負性徵狀的患者則可能缺乏動力做這些我們視為平常的事，旁人可能會視之為逃避或懶惰。家人或會感到不知所措，以下的建議可作參考：

- 不要責罵患者或強行要求患者做不願做的事情（如工作或學習）
- 先聆聽康復者解釋原因和表達感受，了解是否因病徵、藥物副作用、自信心低、被歧視等原因而拒絕工作、學習或與人接觸
- 如問題是由病徵或副作用所引致，可告知醫護人員
- 如缺乏自信心、工作和社交技巧，可透過專業人員轉介，參與社交小組或職業訓練等類型的活動
- 發掘患者的優點和作出改善的行為，並多作讚賞
- 讓患者明白社交生活和個人衛生的重要性
- 與患者一同訂立具體而能達到的計劃（例如：每天梳洗的次數、與其一同購新衣服、每天對兩個人微笑打招呼、推動患者做家務、參加偶到的興趣班、與別人談談自己興趣或兒時樂事等等），過程中可給予適當的讚賞