

如何預防復發？

患者可選擇為預防復發做好準備，以減低復發的機會。如發現患者出現一些過往病發時的徵狀，家人和患者便需加倍留意。

預防復發四步曲：

認識復發徵兆
找出關連事件
籌劃預防計策
建立支援系統

第一步：認識復發徵兆

每個人的復發跡象各有不同，如我們能夠盡早察覺，便能及早處理，以防止復發。復發跡象可有以下數種：

思想、感覺方面	行為方面
難以集中精神、滿懷心事、情緒低落、脾氣暴躁、緊張不安、有自毀意念、多疑、感覺自己被留意或監視、幻聽重現、對聲音敏感	經常失眠、食量減少或增加、濫用酒精或毒品、出現奇怪行為、重覆行為、說話混亂、自言自語、社交退縮、對周圍事物失去興趣、不顧儀容、個人行為及生活習慣改變

當家人留意到這些跡象，可鼓勵患者開放地說出來，與患者一同及早尋求協助，以防止情況惡化。

第二步：找出關連事件

復發一般也是由誘因所引發而成，患者可先找出一些引致復發的關連事件，預先想辦法提高自己應付困難的能力，並嘗試以正面的想法來面對情況，使病情可保持穩定。以下是一些可能會引致復發的因素：睡眠不足、學習遇上困難、工作量大增、人際關係有衝突、面臨挑戰、喝酒或濫用藥物、不按處方服藥、受到打擊、發生不如意的事等。以上是部分的例子，因每個人的經歷和反應也不一樣，所以我們更應該正面地去面對及了解患者的情況。

第三步：籌劃預防計策

找出關連事件後，患者和家人可以想出一些辦法來預防復發，例如是培養依時服藥習慣、建立健康生活模式和處理壓力源頭等，家人亦可參與一同計畫，並在有需要時從旁支持和協助。有些時候，我們以為病徵減退後，可以自行停止用藥，這樣會增加復發的風險。服藥和覆診不表示患者還未康復，就算是已消除病徵，醫生也會按不同患者的需要，建議患者服藥一段時間以預防復發。

第四步：建立支援系統

患者出現一些不如意的病徵和情緒，並非他們所願的。若果家人對疾病了解不足，便容易誤解和怪罪患者。所以，家人可選擇少一點批評，多一點認識疾病，給予適當的體諒、鼓勵和支持，並避免定下過高的目標和期望，這樣才有效減低復發機會和適應新的生活。除了家人，其他和病人相熟的人，例如朋友、同事及醫療團隊，都可成為患者重要的支援系統。

患者和家人可以選擇用以下方式，記下一些簡單而有助患者預防復發的方案：

有這些徵兆時，我可能將會復發

- 1) (例子) 脾氣暴躁
- 2)
- 3)

我期望得到的協助：

- 1) (例子) 定時提醒我服藥 (負責人: 母親)
- 2)
- 3)

常用的支援電話

- | 姓名/機構 | 電話 |
|-------------|-----------|
| 1) (例子) 陳姑娘 | 6xxx xxxx |
| 2) | |