

# 家庭的康復過程

作者：LeRoy Spaniol & Anthony M. Zipple

LeRoy Spaniol 博士是波士頓大學精神病康復中心高級主任，波士頓大學康復諮詢學系副教授，及精神病康復期刊執行出版人。Anthony M. Zipple 博士是 Vinfen Corporation（麻省非牟利機構）精神健康服務副董事及國際社會心理康復服務協會董事。

這篇文章最初出版於加州精神病患者聯盟期刊 (*Journal of California Alliance for the Mentally Ill*), 1994, 5(2), 57-59, 現獲得該期刊准許再度出版。

---

## 簡介

精神病發對一個家庭的每個成員來說都是痛苦的經歷。雖然精神病對一個家庭的影響可能是永久性的，但每個家人都可以有自己的康復過程，正如病患者自己也可以康復一樣。所以，我們開始視康復為一個重新整理對自己、他人、和人生的態度、感受、認知和信念的過程。

康復是一個自我探索、重生和改變的過程。每個人會在生命中不同的時期康復。經歷一件越有震撼的事情，就會越動搖對自我和對生活的看法。這些有重大影響力的事情會中斷我們視為理所當然的人際關係，使期望和夢想破碎。這些事情明顯需要我們付出極大的心力去適應並經歷漫長的康復過程。康復對每個家人來說，都是痛苦和困難的。但是，康復的結果也可能會出現一個全新的自我觀念，讓人感到更有活力，跟真正的自己及跟別人的關係更加緊密，並且感到生活更有意義和目標。

康復對每個家人來說，都是痛苦和困難的。但是，康復的結果也可能會出現一個全新的自我觀念，讓人感到更有活力，跟真正的自己及跟別人的關係更加緊密，並且感到生活更有意義和目標。

雖然在精神病康復領域中，有關病患者康復的文獻越來越多，但有關家人康復過程的資料卻不多。了解康復過程可以給家人一個光明的遠景，讓家人在照顧病患者過程中遇到許多困難而不知該如何是好時，可以得到一些慰藉。當家人身陷如此巨大的壓力，而痛楚又好像永無止境時，家人很難將康復情況認為只是一個過程而已。

專業人員也需要了解當其中一個家人患上精神病時，會對其他家人造成什麼心靈創傷。這些信息可以幫助專業人員掌握整個家庭的經歷，並且能更有效地幫助家人，令家人對自己和病患者的人生感到有希望。

家人的康復有幾個普遍的特點應該要注意：

**精神病對每個家人的影響都不一樣。一個母親和一個父親的經歷不一樣。一個家長和一個兄弟姐妹的經歷不一樣。比病患者年長的兄姐和比病患者年幼的弟妹的經歷也不一樣。**

**在康復過程中，家人的情緒反應（即使很強烈）都是自然的，這不等於家人有什麼問題。**

- (1) 康復是一個成長和改變的過程。雖然有時未能感到有改變，並且很痛苦，康復還是一個有力的成長過程。
- (2) 精神病對每個家人的影響都不一樣。母親和父親的經歷不一樣。家長和兄弟姐妹的經歷不一樣。比病患者年長的兄姐和比病患者年幼的弟妹的經歷也不一樣。
- (3) 每個人的康復進度都不一樣。任何時刻，每個家人都可能處在不同的康復階段。
- (4) 家人需要知道彼此的康復進度。康復的每個階段都有自己的情緒反應和需要完成的成長工作。當家庭成員具備足夠知識，並獲得有助成長的技巧和支持時，他們便會有自己的個人成長。
- (5) 康復不是一條直綫。家人可能會反覆經歷康復中的不同階段，直至逐漸完成所有有助他們持續向前發展的成長工作。
- (6) 在康復過程中，家人的情緒反應（即使很強烈）都是自然的，這不表示家人有什麼問題。

家人的康復過程可以視為一系列的階段。要注意的是，這些階段只是一些指引。雖然指引可以幫助我們了解康復的過程，但指引並不代表每個人的過程。每個階段都有很多要做的工作。人們可能會反覆經歷幾個階段，不斷回過頭去完成沒有做好的工作。這就是家人有時會感到康復進展倒退的原因。因為有些和情感、思想或身體有關的工作還沒有做好，他們便會再次面臨一些他們以為已經解決好的問題。以下提及的不同階段正好描述家人的經歷。

人們可能會反覆經歷幾個階段，不斷回過頭去完成沒有做好的工作。這就是家人有時會感到康復進展倒退的原因。

### 發現/否認事實

當家人開始知道發生了什麼事情，他們可能會嘗試去找理由解釋。家人可能會相信病患者的情況不是很嚴重。家人可能想起一些傳媒對精神病患者的負面或誇張的印象，而病患者並不符合這種印象。他們可能會想到其他自己可以接受，能夠解釋到病患者荒誕行為的理由，例如酗酒、濫用藥物、懶惰或誤交損友。

很多時候，與專業人員的溝通太少或不太清晰，會令到家人難以接受病患者有病的事實。當家人和病患者的關係在改變時，家裏的緊張氣氛和煩惱也會增加。家人會從不同途徑嘗試尋找答案，例如朋友、其他家庭、神職人員和專業人員。家人也可以持續在康復過程的不同層面否認事實。每個家人都要處理自己的康復過程。家人可以互相扶持但不可以代替其他家人康復。有時「不相信事實」，比「否認事實」更可以準確地形容一些家庭的經歷。不相信事實是指家人意識到和有一點點接受，但仍很難相信事情正發生在自己家人的身上。當家人體會到病患者真的需要幫助時，家人會慢慢相信事實。在家人不相信事實時，他們需要支持，讓他們慢慢看到真相。

### 確認/接受

家人會慢慢意識到自己親人患有精神病。家人最初會信賴專業人員，因為他們相信專業人員會知道怎樣做。但是，當家人逐漸意識到病患者病情有多嚴重，他們可能會感到內疚、尷尬和自責。家人害怕社會會責怪有精神病患者的家人。如果家人遇上責怪他們的專業人員，家人就會有雙重負擔，因為令他們感到最害怕的事情被「專家」確定了。

家人開始接受自己親人患有長期的嚴重疾病時，他們會感到強烈的失落感。最痛苦的是可能感到失去了親人和自己的將來。這種失落感，病患者也會感到。所有家庭成員都要接受這種失落感，而親人病程的反覆會讓家人更難去接受。病患者病情的好轉，會增加家人對病患者完全康復的希望。這種反覆起伏的經歷會造成家人很大的情緒波動。

當病患者持續有病的事實越來越明顯時，家人的悲傷過程才真正開始，家人開始放開舊有的期望，而對將來建立新的期望。要留意的是，這種認識會引起家人對人生意義的反思。有關自己，有關自己跟別人的關係、工作或更大的人生目標或意義的問題，會變得更為重要。隨著人生意義的改變，家人也會改變。當家人開始對這些基本問題有新的體會，往往會令他們有深徹的改變。

## 面對

面對掙扎時沒有足夠的知識，技巧和支持去解決問題。家人開始面對問題時都會遇到這樣的情況。到某個時候，家人會了解到他們要繼續自己的生活 and 開始考慮如何長遠地支援病患者。到這個時候，「面對」開始取代「悲傷」。家人會面對正常家庭生活的干擾、重複出現的危機、親人病症的持續、對專業人員和精神健康服務體系失去信心和改變對病患者的期望。在這階段，家人可能會變得更憤怒和堅持己見，專業人員可能會因此感到家人在「干擾」工作。而家人亦會質疑專業人員的能力和要求更多的服務。

家人對專業人員和精神健康服務體系的憤怒是從想幫親人找到適當的治療時感到沮喪開始的。有時他們的憤怒是因缺乏訓練的治療人員和資源不足而引起。無論如何，要留意的是，家人的憤怒會因他們時常經歷的無助感而增加。他們可能會以悲觀和絕望的心情來面對現實。

當家人堅持面對問題，就會變得越來越成功，對其他家人的信任也會增加。家人會珍惜其他精神病患者家庭給予的支持。家人會慢慢學會接受自己對親人的病症可以做到的是什麼。他們會逐漸將注意力集中於控制病患者症狀和改善病患者病情的運作能力上。他們會對改善住院治療、社區服務、住屋和康復的問題發生興趣。他們會逐漸認識到他們可以信賴與之緊密合作的專業人員。家人會了解到他們需要專業人員的幫助，但這還不夠。

## 為個人和在政治場合爭取權益

在康復過程中，家人會逐漸對自己有新的認識。這認識包括為病患者親人爭取權益，增加自信。家人對自己的看法和以往不同。即使自己親人仍然有病，他們自己已經改變了。他們盡量避免責怪自己，不再執著不能改變或不想改變的事情，而集中於改變他們認為需要改變的事情。他們發展出與專業人員同等和有合作性的新角色和關係。他們可能對培訓專業人員的事情感到興趣。他們變得越來越堅持不懈。

對很多人來說，爭取政治權益變得更為重要。聯合起來，共同改變體系受到越來越多的重視。在他們生命中，有很多人可能第一次感受到自身的力量，體會到自己有能力去影響病患者的照顧服務體系。在這個階段，家人會整合和深化有關自己、他人、工作和人生的重大事情的全新意義和價值。