

淺談心理復健

■ 定義

所謂的心理復健，並不完全等同於一般廣為社會大眾所耳聞的心理治療，因此，提供服務的對象，並非是病友有精神疾病的困擾，亦或是精神症狀的干擾；而是當中風病友或脊髓損傷病友，因凡事都需要仰賴他人的協助，而鬱鬱寡歡時；或是創傷性腦傷病友，因其不適切於週遭環境的行為帶給照顧者困擾時；亦或是長期疼痛的病友，因不時的疼痛感影響其生活作息與環境調適時，由復健心理師為病友及其照顧者所提供的心理諮詢或心理治療。

■ 目的

心理復健主要在引導病友與其照顧者一同面對因生理失能所帶來的種種衝擊，包括強烈的情緒反應（生氣、焦慮、無助、否認、敵意、攻擊等），確認困擾行為的起因是來自於因生理因素造成的行為調控能力的下滑，亦或是因對當前狀態的不適應而出現的混亂行為，同時評估病友目前的環境適應能力與所具備的壓力調適技巧，以及整體家庭支持功能與未來的生涯規劃等，以提供適合病友的心理諮詢或心理治療。

■ 內容

復健心理師透過個別化的評估，根據病友目前的需求，訂定復健目標與計畫，依其目的提供心理復健，項目包括：

- 行為改變技術：協助病友調整困擾行為
- 放鬆訓練與生理回饋技術：提升病友的壓力調適能力



- 疾病適應與危機介入：建立病友對自我與未來的正向、積極觀。
- 疼痛的諮詢與控制：降低病友因疼痛造成的不適與生活品質的提升。
- 職前與生涯規劃要素諮詢：協助病友考量目前的身心限制、生涯阻礙、獨立生活能力及復原階段，以進行適切的生涯規劃，進而增加病友返回原先職場或投入新職場的準備力。
- 大腦認知神經心理功能訓練：維持與提升病友認知功能。
- 團體治療：藉由團體成員間的相互支持與鼓勵，一同接受相關訓練，並在彼此的協助下有所成長。
- 家屬衛教與家庭溝通治療：給予主要照顧者情緒支持，並同理其於陪伴病友時的情緒波動。

參考資料：

Elliott, T. R., & Rath, J. F. (2012). Rehabilitation psychology.

諮詢電話 (02)2737-2181 分機 1241

制訂單位 / 修訂日期：復健醫學臨床心理組 / 1140415

F-4200-PSY-001

