

復健患者的情緒適應

病後的復健是漫長的歷程，除了身體的不適，心理的調適也是需要他人理解和協助，以下介紹如何以正向的策略，增強疾病的適應以及良好的情緒處理。

■ 了解疾病狀態

- 對疾病的影響有清楚認識，也能理解醫療團隊設定復健目標背後的原因，並更踏實地依循計劃執行，找到控制感。

■ 良好的溝通

- 盡可能主動參與討論，將自己復健的期望和感受向醫療團隊或家屬提出。家屬和病友可能會怕對方擔心，壓抑了自己的情緒，如此很難有效面對復健，所以適時表達感受，互相理解和接納。

■ 適時的休息和肯定自己的努力

- 在復健中有時會疲憊或挫折，所以保持充份的復健動機之外，也需適時的休息，回想在過程中的努力，細看自己的進步，給自己鼓勵，欣賞自己的優點與價值。

■ 促進希望

- 設定合理的復健目標，察覺自己的進步，就更能有動力朝目標前進。



■調整疾病的解釋方式

- 我們如何解釋疾病發生的原因，會影響我們投入復健的程度與預後。
- 即使懊惱、自責，但意外的發生沒有誰應該承擔，現在處在這個階段，我們盡力面對，設法克服挑戰。

■感受情緒背後的想法，以及自身行為

- 想想讓自己心情不好的想法是什麼，以及有這些感受時，我都做些什麼？
- 有時轉換念頭，改變對事件的解釋，心情就會不同。有時調整自己的因應策略，或使用既有的良好策略，增加行為的彈性，情緒也能得到適當的抒發。

我們的生命價值不在生理條件或疾病限制，當勇敢面對疾病、面對復健，心靈能真正的自由與踏實。

參考資料：

中華民國脊髓損傷者聯合會。脊髓損傷身心重建手冊。

Wilson, B. A., Winegardner, J., van Heugten, C. M., & Ownsworth, T. (Eds.). (2017). Neuropsychological Rehabilitation: The International Handbook. Psychology Press.

韓德生, 林家瑋, 盧璐, 蕭名彥, 吳爵宏, 梁蕙雯, ... & 張權維. (2016). 臺灣腦中風復健治療指引. 台灣復健醫學雜誌, 44(1), 1-9.

諮詢電話 (02)2737-2181 分機 1241轉20

制訂單位 /修訂日期：復健醫學臨床心理組/1140415

F-4200-PSY-006

