

家人得到精神疾病該怎麼辦

文 / 胡路得·桃園療養院護理長

所有的病患和家屬，在一生中遭遇到有人生病這件事，都不是一件愉快的事，而且有許許多多無奈的感覺。今天我們知道家人得到了疾病——又是精神疾病的時候，可能更難讓別人了解，甚至於我們自己也不太能夠接納。

在過去許多的歲月中，看到了許許多多的家屬在病患第一次發病的時候，家人可能有的一些反應，包括：困惑、著急、憂慮，或者是不能接受這些事實……等等各種不同的反應。在這些不同的反應過程中，我們必須要承認：家人到最後只是無可奈何地要承認我們確實有家人異於常人了！但是到底要如何來接受呢？怎麼樣接受這樣的事實是我們最大的一個困難！在這裡我們要一同來分享。

其實，任何一個疾病當我們得到的時候，我們常常會有一種拒絕的心態。這時，家人或者病人都可能會問：「為什麼是我？為什麼是我？不可能的！這不是我要得的病！這也不應該屬於我！」但是，接著可能要發生的就是：我們要否認這樣的疾病它是在我們身上，我們會覺得我們的家人並沒有病，他們可能只是一時的壓力造成的反應，或者是其他一些困擾的因素。

甚至有些人認為：這是因為我們著了魔，或者是有其他的困擾。因為我們缺了德，或者是我們在這些事上用一些罪惡的話語來批判我們自己，認為是我們的照顧不當、或者是因為我們的態度不佳。若那是我們的孩子，我們就覺得是我們做父母的做的不夠好。若我們今天所做的我們認為不夠好的時候，我們在這裡可能會對自己有許多的譴責，甚至於有一些人會怪罪到我們的祖先得罪了某些神明或者是得罪了某一些人。還有一些人認為病人是受了符咒！不論這一些的想法在哪裡都不是我們期待的，而且也都不能改變病人得病的事實。但是，相信大家會用各種自己所知的方法去做一些努力，企圖改變這些現況。包括我們可能求神問卜……，這是我們最常見民俗的一些處理方式。

另外就是我們拒絕讓病人去就醫。若是這樣的情況過了一段時間，我們仍然不能處理的話，我們可能會陷入另外一個更大的苦難——就是病人的情況可能是愈來愈嚴重，或者是他的能力愈來愈退化，進而他可能對家人造成更大的困擾的時候，我們可能有更大的焦慮跟憤怒在裡面！這時候我們會發生許許多多的情緒，身為家屬的我們真的是無可奈何，而且我們會求助無門，甚至於我們覺得家人真的有這種病是一種恥辱。我們這樣子的一個羞恥的感覺造成我們對病人沒有辦法用一個很理性的態度去面對他們，甚至於我們對我們自己有過度的譴責、對病人又過度的遷就，都不是很得宜的。

在這裡要告訴所有病患的家屬：我們有幾個態度是必須要面對的。第一，得病不是我們願意的。既然我們的家人得了病，我們是無奈，任何的疾病它都不能夠用羞恥來形容，除非這個疾病得來的原因是我們認為羞恥的。但是，若是你的家人得的是精神疾病，請你不要用這樣的想法，你要相信當這樣的疾病發生的時候，它跟其他的疾病是一樣，它是因許多因素導致的。我們可能要去想一想：它也許歸咎於他的基因，或者是遺傳，更重要的是環境，甚至於是外在的壓力造成的。它很可能是暫時的因素形成，也很可能是日積月累造成的這樣的一個結果。

當您接納家人生了精神病這個事實以後，就必須開始勇敢的面對並要相信：天無絕人之路。若是你有信仰，請務必將您這個困難帶到你所信的那位神的面前。向耶穌基督支取屬天的愛，能幫助我們面對這樣大的處境。因為人的愛是有限的，終有用盡和耗光的時候。特別是當你已感到枯竭與精疲力盡時，更希望你能夠除了用人的愛以外，也能夠去尋求另外一個更大愛的力量，讓耶穌基督的愛源源不斷地支持你。

此外，我建議精神病患的家屬還要去尋找社會資源，這些資源包括各地的醫療機構。現在各個公立的醫院、綜合醫院裡面或是私立的醫院裡面、大型的醫院等等都設有精神科。一般來說至少都有門診或有日間，還有些設有全日住院的病房。更有些專科醫院也能提供實際的醫療與護理，譬如：目前在台北市有市立療養院、桃園有桃園療養院、台北縣有八里療養院、中部有草屯療養院、高雄有凱旋醫院以及在花蓮有玉里榮民醫院和玉里醫院。

在綜合科醫院裡面所屬的精神科，不但能夠給很多專業的幫助，在就診時也不用害怕別人異樣的眼光。除此，還可以到各當地的衛生局所去取得許多的資源，這些資源包括了：如何幫助病人做一些留置或者是如何去託護照顧。當家人照顧病人多年以後很辛勞無法抽身時而想暫時離開一下，現在精神科的託病照顧也已經發展出，這些病患的照顧可以幫助您喘一口氣。這些資源在各縣市的衛生局都可以去取得，對精神病患的家屬來說都是極為重要的。

在照顧病人的過程中，精神病患家屬的辛勞，我相當了解和體會。但是，您的辛勞更需要讓您自己也看到、也要讓別人了解分擔。這些辛勞不是只有繼續地辛勞下去，更重要的是如何將這些辛勞化為另外一股繼續愛下去、繼續做下去的力量。如何取得適當的管道、方法及途徑，使得這一些能夠對別人造成幫助的方法都被發揮呢？精神病患的家屬勇於接受及使用各種社會資源就是很重要的第一步，例如：各縣市有康復之友協會的成立，可以幫助你跟你的病患或家人一同來接受這樣一個團體的幫助，這種團體就是專門針對精神病患的家屬以及病患而設置的。透過這些團體的訊息及功能可詢問有關醫療機構，如縣市的衛生局等資訊的來源，而在精神科的專科醫院裡面也可以問得到。

面對家中有精神疾病的病患時，要如何渡過人生的難關呢？藉著跟您有一樣的背景、壓力和相同遭遇心情的人共同給您一些支持，那是支持你走下去最重要的力量來源之一。這條路要走下去是一個長期的抗戰，希望你來接受我們的幫助，不要一個人繼續地孤軍奮鬥。如何才能夠健康地、看得開、心胸寬闊地去面對是非常重要的！要能坦然地去面對這樣的一個疾病，您需要擁有一些知識，您也必須接受關懷和支持，希望您能從您的家裡和被隔絕的困境走出來。