

他愛生氣，只是一種病

His Anger is Just an Illness

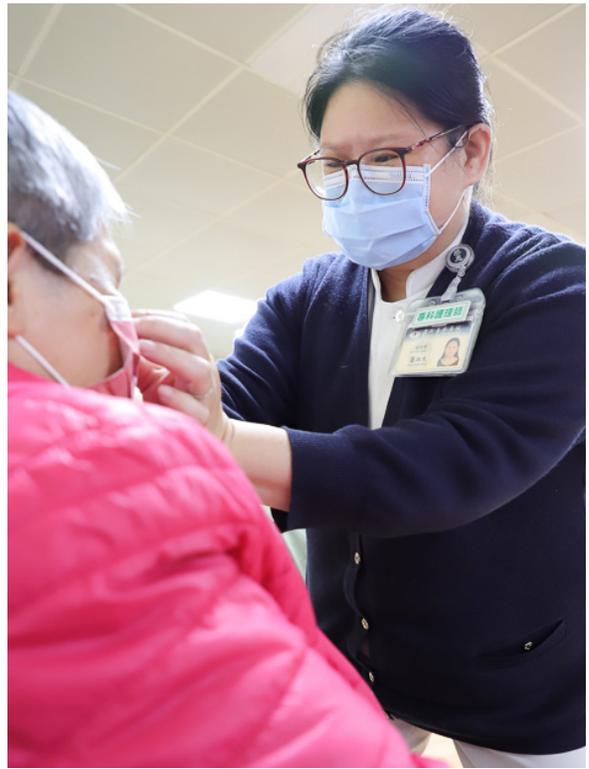
■ 文 | 蕭淑允 花蓮慈濟醫院精神科專科護理師

阿豪有自閉症，在家中會有攻擊及自傷行為，因父母對疾病的認知不足，每次阿豪傷害自己或是生氣時，他們採取的方式很極端，不是直接制止，就是乾脆滿足他。久而久之，家屬照顧負荷愈來愈大，阿豪卻更加「無理取鬧」，直鬧到他們沒辦法忍受才到精神科門診求助。經過會談了解，發現在阿豪出現情緒反應時，家屬只會跟他說「不能這樣」、「不能生氣」、「不能打自己」，長時間下來，阿豪在情緒失控後會重複說「我不能生氣」、「我不可以這樣」，但是他其實不懂這些詞句的真正意義，因為他連「生氣」是什麼都不懂。媽媽照顧阿豪多年，也養成阿豪過度依賴，媽媽完全沒有自己的時間、空間，整個人看起來很疲累很虛脫，而爸爸早就因為不能接受阿豪不同於一般孩子，對太太和孩子口出惡言，也離開家裡。



收治阿豪住院期間，我們引導他練習覺察自己的情緒，學習在有負面情緒出現時可以做的事，並由職能治療師介入評估功能、安排適合的活動，訓練他的自主生活能力，由心理師教導他放鬆技巧，團隊陪伴、支持，給予肯定、讚美。我們也請媽媽放心，在孩子住院期間，鼓勵她安排自己的活動，放鬆自我，並由社工協助提供社會資源，減輕家中的經濟負擔。

看到阿豪慢慢的可以用口語表達情緒，會主動幫忙擦桌子，情緒失控的次數漸漸減少，媽媽有時間休息，來探病時，情緒顯得輕鬆了許多。看到媽媽來接阿豪出院，兩人臉上都帶著笑容，還不忘對我們說謝謝，讓我覺得自己的努力很值得。



其實我專科實習的時候曾到精神科的慢性療養院，那時候對精神科的印象是很不好的，誰知進到花蓮慈濟醫院工作後，緣分還是把我帶到了精神科病房。

剛開始接觸病人時很緊張，但在學長姊的帶領下漸漸熟悉，對精神疾病有進一步的了解後，我會想要給他們更多的幫助，所以我要提升自己的專業能力，就一路努力進階，並考取專科護理師執照。

轉任專科護理師後，要關注病人各方面的需求，除了疾病本身，還有病人的人際關係、生活功能、家庭狀況，針對每個病人狀況不同，幫忙轉介社會資源，還有功能評估、家庭評估、心理衡鑑等，或是必要的狀況下轉介到日間復健病房。有時候會聽到有人說：「妳在精神科，應該比較輕鬆吧！」但我覺得照顧精神科病人反而要花更多的時間，而且不只是一定要顧及外在身體的狀況，更要有耐心了解他們的心理狀況，不僅是治療病人，也是療癒家庭。每個小小的進步，都為病人與家屬重新點亮生活的希望。

在精神科二十年的時間，雖然曾經被病人言語及肢體攻擊過，會感到生氣、難過、挫折，但每一個病人的進步，每一個家屬的感激，都是對我最大的肯定與支持。未來，我會繼續在這條路上努力，用我的專業與愛，守護更多需要幫助的生命。☺