



唐靜思

註冊心理學家

## 中風患者的心理適應

一次突如其來的中風可以令人失去所有/部份活動能力，生活模式、個人身份、角色也隨之完成改變。患者由吃飯、穿衣、如篤、以至走路，一切都要重頭開始學習。

適應中風後的生活是人生中一個大難關，以下是幾位過來人的心得：

*「要接受緩慢觸痊癒過程，有時甚至毫無進展，自己完全無辦法，發自己脾氣都無用，急都急唔釵，身體已經唔聽駛啦，身體已經有病啦，無謂加重心理負擔。」*

*「要重新調節自己對活動能力觸期望，以前行幾條街都唔氣喘，現在企起身都好困難，很多事情都控制唔到。無辦法啦，中風之後所有既事情都完全改變！」*

*「其他人用奇異目光望住自己，好像我有三頭六臂咁。中風鏗，我唔係怪獸呀！」*

「好多時擔心中風會再錫多次，擔心唔知第時會點，唯有見步行步，過得一日就當賺銀一日。」

中風後面對的生活轉變很大，短期內很難適應。參加中風者小組可以讓壓抑在心中的痛苦、無奈、失落、無助 抒發出來，透過在支援小組中與其他同路人分享心聲，互相傾訴，讓自己與一班可信賴的同路人共同渡過這個難關，並發現原來自己並不孤獨。一份關懷、一份認同 能夠給予自己多一分「心力」去繼續走這段路。

很多人經葛人生巨變都會感到沮喪，對自己說一些負面的說話，例如：「你真係無用！」「無人要你啦！」「點解偏偏係我咁唔好彩？」這些說話只會使人感到無助、絕望，亦會深化既有的內心痛苦，所以切勿讓自己長時期沉溺於這些負面思想及感受當中，不停的認定 自己是中風的「受害者」，這只會令人自我放棄及削弱自己生命的動力。

相反，我們可以給予自己多些鼓勵，對自己說一些關懷的字句，例如：「我可以重頭開始！」「我要令自己快樂！」「我可以過到這一關！」「見一步行一步！」「無論點我都要多錫自己！」「有些人中風救唔番，但我仍然健在，也算一種好彩！」

中風後人們多把整個心思放在中風及康復的事宜上，有時候，這會令中風者及照顧者心力交瘁。其實，我們可以嘗試間竭把注意力放在中風以外的事情，例如一些親友之間發生的趣事、電視劇的內容、新

聞等。我們也可以選擇一項能令自己忘我及帶來持久快樂的活動，不論是看電視、看書、集郵、園藝、聽收音機或音樂，這些興趣不單帶給自己片刻的快樂，更能讓照顧自己的人休息一會。

此外，我們也可嘗試積極瞭解有關中風的知識，讓自己更切實地掌握病情，放下不切實際的期望，更可以按自己的能力訂立具體的復康目標，使自己積極參與治療過程。

此外，中風者亦可以考慮尋求輔導服務，與專業輔導員一起正視及處理有關的適應問題。輔導是聆聽及支援當事人的過程，讓患者可以與輔導人員一同解瘦問題。

很多人在中風後感到抑鬱，甚至想自尋短見，卻忘記了自己雖然行動不便，但仍然是家人心中最疼錫、最重要的人。家人寧願照顧中風者，都不願看見中風者離自己而去。

人在中風後會失去很多很多，這是不爭的事實，但亦同時讓人體會到人生最重要的莫過於生命，只要仍活著便有希望——希望逐步康復、希望今天比昨天進步、希望本月比上月改善、希望醫療科技的新發展可改善病情.....