

心藏筆露：精神病榻的溫馨

「誰又能善心親一親我，由唇上來驗證我幸福過……」

長期住院病人的生活難免重重複複，每天起床、梳洗、進食、休息、進食、休息……即使有時有不一樣的活動，但如果自覺沒有意義，也只是會有重複的感覺。在這樣的生活下，人的意志會被消磨，對生命出現麻木感，對生命的熱愛也會慢慢消失殆盡，這就是機構性反應（Institutionalization）。

市民一聽見「長期住院的精神病人」，也許會感到恐懼，大概會想此人應該是太瘋癲才不能出院吧。事實上，大部份長期住院人士情況穩定，甚至有退縮內向個性，即使被欺負也不懂得處理，也不擅表達自己。由於缺乏在充滿壓力大都市下生活的技能，加上院舍又沒有足夠床位，才會長期留在醫院。

要減低機構性反應，最好辦法是提供一些不一樣的體驗給院友。早前的聖誕節，正是辦派對的好時機。護士化身天使、職業治療師變身聖誕老人，帶領男女院友聚首一堂，輕嚐那高鹽薯片、高糖可樂、高鈉炸雞，以輕歌曼舞歡度佳節，也讓人再次感受生命的活力。

阿濤只不過30多歲，但已經斷斷續續住院近十年，歲月的疲態出現在這不相稱的年輕面龐上，令他一年比一年寡言。他突然拿起咪高□□點唱了陳奕迅的《Lonely Christmas》。是啊！除了精神問題的困擾，其實正值壯年的他也是個情場失落人。

機構性反應並不是病人的專利，而是都市人的通病。長時間地工作或學習、沉重的工作或考試壓力，令人每天過□重重複複的生活但看不到意義。如果你感到生活越來越刻板無聊、忙碌卻又無目標、食不知味、覺得甚麼都無分別，你便需要為自己的人生添上不一樣的體驗。也許，醫護人員為院友籌辦派對的同時，也是為自己刻板的生活注入一些新衝擊吧。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科資深護師潘裕輝

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2018-02-06)



精神病榻的溫馨

「誰又能善心親一親我，由唇上來驗證我幸福過……」

長期住院病人的生活難免重重複複，每天起床、梳洗、進食、休息、進食、休息……即使有時有不一樣的活動，但如果自覺沒有意義，也只是會有重複的感覺。在這樣的生活下，人的意志會被消磨，對生命出現麻木感，對生命的熱愛也會慢慢消失殆盡，這就是機構性反應 (Institutionalization)。

市民一聽見「長期住院的精神病人」，也許會感到恐懼，大概會想此人應該是大癲癲才不能出院吧。事實上，大部份長期住院人士情況穩定，甚至有退縮內向個性，即使被欺負也不懂得處理，也不擅表達自己。由於缺乏在充滿壓力大都市下生活的技能，加上院舍又沒有足夠床位，才會長期留在醫院。

要減低機構性反應，最好辦法是提供一些不一樣的體驗給院友。早前的聖誕節，正是辦派對的好時機。護士化身天使，職業治療師變身聖誕老人，帶領男女院友聚首一堂，輕嚐那高鹽薯片、高糖可樂、高鈉炸雞，以輕歌曼舞歡度佳節，也讓人再次感受生命的活力。

阿濤只不過 30 多歲，但已經斷斷續續住院近十年，歲月的疲態出現在這不相稱的年輕面龐上，令他一年比一年寡言。他突然拿起咪高峯，點唱了陳奕迅的《Lonely Christmas》。是啊！除了精神問題的困擾，其實正值壯年的他也是個情場失落人。

機構性反應並不是病人的專利，而是都市人的通病。長時間地工作或學習、沉重的工作或考試壓力，令人每天過着重重複複的生活但看不到意義。如果你感到生活越來越刻板無聊，忙碌卻又無目標，食不知味，覺得甚麼都無分別，你便需要為自己的人生添上不一樣的體驗。也許，醫護人員為院友籌辦派對的同時，也是為自己刻板的生活注入一些新衝擊吧。

撰文：青山醫院精神健康學院
精神科資深護師潘裕輝