

筆下心澄：家人過分表露情緒 易對患者造成壓力

在精神科門診裏，不時會有家人陪同覆診，家人們通常都關心病人的狀況，有時候會留意到一些行為，例如以下一些個案的情況：

- 美美患有抑鬱症多年，先生對於她的負面思想感到無奈，回來覆診的時候也會在醫生面前批判美美。「我都不明白，為甚麼她這麼多年也這麼負面，已經叫她不要去胡思亂想，卻怎麼也做不到，令到家裏愁雲慘霧的。」
- 大文患有思覺失調，負性徵狀令他毫無動力、經常賴在床上、又不與人交流、自理能力下降。爸爸不理解，嘗試開解他不果，忍不住高聲責備他頹廢、懶惰、沒用、故意和自己作對，但責罵過後爸爸又很自責。「醫生，跟他一起生活真的很辛苦！」
- 小青也有思覺失調，聽到有聲音責罵自己，又以為有人把晶片植入自己體內，病徵嚴重影響生活，使她無法找到工作。媽媽情緒過度介入，長期陪伴在她身邊，日日夜夜訴說着自己對小青的擔憂，着她要快點好起來，「要不然，媽媽心如刀割、比死更難受！」媽媽因為小青的病而自責，「醫生，是不是我做錯了甚麼導致小青生病？」媽媽為了彌補一切，過分保護小青，把她當成小朋友來看顧，拒絕接受中途宿舍的復康服務。

情緒表露（expressed emotions）是指家人及照顧者對精神病患者的態度，並用來描述患者和家人關係的質量。這個概念的緣起，可以追溯到1956年在倫敦的一項研究，發現出院後回家和父母或妻子居住的精神分裂症的患者，再次入院的次數多於出院後到院舍住或跟兄弟姊妹同住的患者。研究亦顯示，患者的母親若果出外工作，可以減低復發及再次入院的風險，推論出減低接觸的時間可以減少不良的影響。

高度情緒表露的行為包括三項特色：批判性的評論、敵意和過度的情緒介入。批判性的評論是指針對患者的語氣和內容，有時甚至乎會出現暴力。敵意是指對患者的憤怒、抗拒、指責、暴躁和忽略。而過度的情緒介入，較難明白及察覺，家人常將患者的精神疾病歸咎於自己，想彌補一切，凡事過度操心，如小青的媽媽一樣自責內疚、半步不離、事事貼身照顧不讓小青獨立起來，這樣反而會給患者莫大壓力。

研究顯示，高度的情緒表露會形成壓力，和情緒病、焦慮症、思覺失調的復發息息相關，亦會導致不良的臨床結果。相反，若減少家庭成員的高度情緒表露行為，將減低思覺失調與躁鬱症患者復發的機會。

另一邊廂，低度情緒表露的家庭，有着適當及正面的互動，例如欣賞患者的優點、欣賞患者為改善病情所付出的努力，對患者富有同理心、享受和患者共處，令家庭充滿溫暖感，能有效減低精神病患的復發率。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生辛焯珩

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-08-16)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/799928>