

筆下心澄：別讓你的關心傷害摯愛

「嗨，子芯，最近過得怎樣？」我在門診通常都會先跟病人打個招呼，寒暄一下，好了解他們最近的生活和整體狀態。

「唉！醫生，她真的好懶惰呀！經常叫她出門她都不願意，留在家中又不幫忙做家務，真的沒用！」在思覺失調診所裏，很多時候因為病人都比較年輕，父母們都會陪伴應診，子芯的媽媽亦不例外，每次覆診都從不缺席。有趣的是，每當我向子芯問候時，搶答的都是媽媽，而非子芯。

「子芯，你自己覺得怎樣？」我嘗試讓子芯自己回應一下。

「我……」子芯在表達時的組織能力比較弱，需要花多點時間來思考。但只要多給她一點耐性，她是可以自行回答問題的。

不過子芯的媽媽又再次搶答：「醫生，你看看她，又蠢又慢又懶！是不是沒救了？」子芯的媽媽性子比較急，說話時十分直率，經常都在醫生及護士的面前狠批子芯。而一向沒自信的子芯往往只會低頭不語，不難想像，這樣的情境在他們家中應該常常上演。

情緒表達 (Expressed Emotion) 是指照顧者或家人與精神病患者和病人相處時的態度。當照顧者一方面經常對病人有過分的批評或懷有敵意，另一方面又過度地介入患者的生活或自我情緒過分投入時，便稱之為「高度情緒表達」 (High Expressed Emotion, 簡稱High EE) ——子芯媽媽就是典型例子。不少研究顯示，長期與帶有「高度情緒表達」的家人同住的思覺失調病人，會因此承受更多精神壓力，並增加病人的復發風險。

很多時候，帶有「高度情緒表達」的家人都不是故意針對病人，而是出於對病人的緊張及關心，只是用不着其法。因此在診症時，我們都希望能與病人的家屬作更多溝通，令他們明白自己對病人的情感和期望，再逐步引導他們改變表達情緒的方法，從而減少家庭內的張力及病人的復發危機。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生趙穎欣

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-10-04)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/816906>