





根据世界卫生组织报告，发展中国家有5%至6%的精神病人没有求诊，而大马一般患者更是迟了3年，情况严重才求诊。原因乃患者往往失去对本身精神状况的判断，不认为自己有精神病，而不去求医。而部分患者家属难以接受事实，认为患上精神病是可耻的，不愿坦然面对，而拖延给患者正确的治疗。

### 什么是精神病?

这是一种脑部功能不稳定之疾病；病人之情绪，思想和行为暂时或长期出现障碍；严重时，会改变病者的性格，社交和人际关系。

### 精神病的成因

生理因素	脑部化学物质失调、脑部受损、身体疾病
心理因素	个人性格、情绪
环境因素	生活压力、重大转变、创伤经历、药物作用
遗传因素	精神分裂、忧郁、躁狂症等有遗传倾向

### 常见精神病焦虑症

- 忧郁症
- 精神分裂症
- 酒瘾
- 躁郁症
- 恐慌症
- 恐惧症

## 与精神病康复者相处技术

### a. 一般的沟通技巧

- 沉默、聆听
- 接受
- 给予认同
- 提供自己的见解
- 加宽话题
- 引导话题的延续
- 内容反映：复康者清晰他自己目前的情况。
- 情感反映：让院友提醒他的情绪状态；通常当人对自己的情绪状态有觉醒时，情绪能稳定下来。

### b. 与复康者沟通及特别事件处理

- 明白复康者的残留症状：包括傻笑、自言自语、怪异行为、懒散、卫生习惯差等，这是疾病造成的，不容易消除。
- 避免争辩，宜接纳及加以分散：当复康者有幻听或妄想时，不必与他争辩，不妨接纳他，但可以不必认同他。
- 分散复康者对幻听的注意力，例如：与复康者聊天，让他看电视，听收音机或做户外运动。
- 提供现实感：当复康者说床下有蛇时(幻觉)，不妨跟他去看看，再告诉：“我想你看到蛇一定很害怕，能不能说说你的感觉？”
- 接纳及耐心倾听：接纳复康者的经历，耐心倾听他的想法，例如告诉他：“我知道你听到一些我们没有听到的声音，如果他很困扰你，不妨说给我听听，好吗？”
- 鼓励及奖赏：给予鼓励或奖赏比处罚或责骂来的恰当，例如用病人喜欢的东西或事情来奖励他(包括：称赞、零用钱、礼物、陪他散步…等)

## 精神病者的特征

- 错觉 (Illusion)
- 幻觉 (Hallucination)
- 漠不关心 (Apathy)
- 哭笑无常 (Labile)
- 焦虑 (Anxiety)
- 忧郁 (Depression)
- 攻击性 (Aggression)
- 情绪高涨 (Elation)
- 思考停顿 (Thought block)
- 妄信、妄想、妄念 (Delusion)
- 缄默 (Mute)
- 绕圈的 (Circumstantial)
- 答非所问的 (Irrelevant)
- 语无伦次 (Incoherent)
- 意念飞跃 (Flight of ideas)
- 自言自语 (Self-muttering)
- 自我发笑 (Self-giggling)



“原来做一个所谓的‘好人’，并不会得到别人的赞同。于是我开始审视自己的命运。”

格。因为自己的内向，我尝试去成为一个好人，别人有需要，我总是第一个站出来帮助他们。如别人有什么困难请求我，我也不会拒绝。即使跟朋友出去餐厅或者玩乐，我往往是第一个掏出钱来。可是我无论做些什么，我总是得不到别人认可。我忠厚善良吗？但没有一个人会这样称赞我，反而骂我傻的人比比皆是。

我又不抽烟，又不喝酒，这样又会招来不像男人的批评；那么品性单纯，安守本分，别人又会说我毫无个性，没有活力。

我慢慢地觉得，原来做一个所谓的“好人”，并不会得到别人的赞同。于是我开始审视自己的命运。因为在我看来，如果由其他人来充当好人，我相信他们会获得更多掌声，更会得到别人的好感。而由自己来做，就算是坏人也好，不用怎么做坏事，别人也会口诛笔伐。我对自己感到非常失望。

跟别人交朋友，我往往会受制于人。因为在他们面前，我无法抬起头来。

我曾经尝试让自己开朗起来，跟别人聊天时尽量表现得大方，自然，甚至学会了跟他们开玩笑。但无论自己怎么做，他们也只是觉得“这个小丑真好笑”。我一次又一次地被周围的人和事打败。现在的我变得沉默寡言，颓废厌世。

我说我有目标了，但这个目标别人发现在我身上行不通，他们又会说我自高自大，目中无人，甚至满脑子不切实际的想法；我索性什么也不做了，无所事事，别人又会说我懒惰散漫，无药可救。我就好像身处一个谷底之中。别人也会骂我毫无斗志，意志消沉，是一个失败者。

这样，我的人生不是叫失败的人生吗？叫我如何去面对呢？

阿伦

阿伦，您好：

从您来信的字里行间，我可以强烈地感受到你的无奈和内心愤愤不平，好像怎么做都不被别人认可，甚至还成为取笑的对象是吗？

可以这么说吗？首先，你的心中是有个「善」或说是「好人」的楷模，因为你提到朋友有困难请求你时，你不会拒绝，本身亦不抽烟，不喝酒，同时尽可能在跟人聊天时表现大方，主动开玩笑等等，你会这么做，代表你知道也认同什么是符合社会期望的行为，对吗？那么我相信你也有足够的智慧静下心来去省思：是什么因素让你认为好像周围的朋友都不喜欢你？负面评价你？因此我有以下2个问题想邀请你一起来思考：

1. 是所有的朋友都给予你负面评价吗？抑或只是一部份或一、两位你在乎的朋友？
2. 你提到「失败的事充斥着你的周围」，所谓失败的事是指你的事业？梦想？或只是人际关系？

相信你也听过一则故事：某人不见了斧头，怀疑是邻居盗取，每天见到了邻居就愈看对方愈像是小偷，直到有一天，意外地发现原来斧头是给小儿子拿来当玩具藏在床底下！这时候再遇见邻居，就怎么看对方就是一个好人！

从心理学的机制来说，我们会找一些「证据」来证明我们脑子里所想的论调是对的，因为当您想着人生的种种不如意时，脑子便会「遵从」你的指令去搜寻所有人生不如意的事情。

希望你能找回自我，提升自信。用别人的长处弥补自己，不要用别人的长处鄙视自

己；用别人的智慧充实自己，不用别人的智慧贬低自己；用别人的成功激励自己，不用别人的成功折磨自己；用别人的错误提醒自己，不用别人的错误娱乐自己。此外，凡事不要设置太高的目标，否则，易伤自尊。完成设置目标后，给自己一个心理暗示：成功了，我很棒。而且将自己的优点记录下来，学会欣赏自己，接纳自己。祝早日投入积极快乐的生活。

人生之路，一帆风顺者少，曲折坎坷者多，成功是由无数次失败构成的。作为一个现代人，应具有迎接失败的心理准备。世界充满了成功的机遇，也充满了失败的可能。所以要不断提高自我应付挫折与干扰的能力，调整自己，增强社会适应力，坚信失败乃成功之母。若每次失败之后都能有所领悟，把每一次失败当作成功的前奏，那么就能化消极为积极，变自卑为自信。

只要你能把自己想说的都对朋友们说出来、只要你真心对他们、让他们觉得你真正把他们当朋友、他们就会真心对你、理解你、帮助你。你也要相信自己，不管在别人什么样的打击下、都要自信、要积极暗示自己“没事的、我一定能行”……

多给自己一个微笑，微笑会给你力量。不要总去想一些没有根据的事，那样会对你造成影响。走路的时候记得平视，那样越走你会越有信心。不要老是发现自己的缺点，有时候也要停下脚步欣赏一下自己的优点。这些对你不再自卑是很有帮助的。最后跟你说一句经典：每个人本身就是个胜利者，因为在出生前自己就战胜了无数精子。

加油。。。

老师您好，

一直以来，我都是一个十分自卑的人。无论做任何事，信心从来不会是我的动力。有时因为太自卑，走路的时候往往会低着头，即使跟别人说话，我也不敢完全正视对方的眼睛。

回想自己生活这么多年，都是失败的事充斥着我的周围，而真正成功的例子，却一个也没有。即使偶尔成功了，也只是我当时的运气太好而已。我开始埋怨自己的无能，开始埋怨上帝的不公平，更加开始鄙视自己生存于这个世界上。

从小到大，我都是一个比较内向的男孩。我没有像其他孩子的活泼，也没有他们的聪明，我有的，只是一副惹人讨厌的性



又有活动咯!



今年的主题:  
红豆冰



功臣之一的美君姐



7月10日，一年一度的青丝带义卖会又来了！辅导中心这次以红豆冰为压轴，为该协会筹了RM8xx.xx的款项。义工们，大家辛苦了！

大富村中公  
激励营

22哩大富村中华公学于7月9日假该校主办“我准备好了吗？”小六生激励营，在中心的10位义工们尽心尽力下顺利完成！



新届辅导义工培训课程

2011年度新届辅导义工培训课程终于在8月6日当天开跑了！长达3个月的培训课程分别以一、二、三阶，在资深义工们的带领下进行。祝大家成功哦！



### 菩提辅导中心简介：

菩提辅导中心成立于公元1999年，设立了一间综合性的面谈与电话室，在2000年正月正式开始提供电话辅导、书信辅导与面谈谘商服务。本中心秉持着**取之社会，回馈社会**之宗旨，自创办至今，每年都举办辅导课程和讲座会开放予公众人士参加，并且不分种族或宗教信仰，每年举办一届超过50个小时的辅导义工培训工作。现已培训超过百位辅导义工，除了提供谘商辅导服务，我们也接受社团和学校的邀约提供心灵辅导和激励课程讲座。

### 服务项目：

- ✓ 电话咨询与辅导
- ✓ 面谈谘商 (需预约)
- ✓ 书信辅导
- ✓ 心理辅导讲座

服务专线： 082-256428 / 256429

服务时间： 每逢周一、四 晚上七至九点

辅导信箱： P.O. BOX 1775  
93736 KUCHING  
SARAWAK

电邮： putifudao@gmail.com

