

『家屬教育課程』心得報告

蔡淑真

截至目前為止，已經上了七堂關於「精神疾病」的相關課程：

【第一堂課—認識精神疾病】

從如何分辨與了解，因各種症狀所賦予的名稱以及其致病因素，有粗略的概念。

【第二堂課—誰能明白我】

過去的模式真的會因為照顧的疲乏無力感，有時候沒辦法馬上站在「被照顧者」的立場去換位思考，聽出他想表達的。

從這堂課，我理解到如何用比較適切的方式，回應互動，並達到比較有智慧且和平的狀態，讓自己的「家人」感受到被接納跟被愛。

【第三堂課—認識精神科藥物】

了解病理與藥物如何調節並緩解其症狀及副作用為何，學習分辨何時需接受治療，並且知道我們應有哪些權利。

【第四堂課—危機處遇】

在上課前，確實有發生過暴力事件，上完課後才明白是用錯方法溝通，讓「被照顧者」反而控制不住自己。現在比較知道怎麼應對以及如何觀察「攻擊前的警訊」，並且採取什麼樣的行動。

【第五堂課—善待自己、重整生活】

愛「被照顧者」之前，先滿足自己對愛的需求，才能深刻了解「被照顧者」的需要，當「照顧者」將自己平衡了，才有辦法使「被照顧者」有更好的照顧品質。

【第六堂課—康復的疑惑與希望】

了解到有哪些資源可以使用，如何在面對專業人士的時候，更懂得表達自己的需求。

了解不同觀點，面對不同治療結果該如何做，化解疑惑並且有盼望。

【第七堂課—權益與創導】

習得如何把握應有的權利，了解倡導的意義，但著實需要一些智慧與勇氣去做這件事。只是當越多人重視這個區塊，「被照顧者」與家屬確實會感受到被安慰與勇氣並得以繼續下去。

以上七堂課，受益良多，很榮幸可以參與這樣的課程，並成為自己與「家人」的力量。