

## 給智慧人的話：病人照顧者，自我照顧

[www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/November-2020/A-Word-to-the-Wise-Caregiver-Take-Care](http://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/November-2020/A-Word-to-the-Wise-Caregiver-Take-Care)



哪個航空公司的乘客真正喜歡在動蕩的條件下飛行？我的丈夫是私人飛行員，喜歡提醒我，動盪只不過像在崎嶇不平的鄉間小路上開車。儘管這聽起來讓人放心，但我仍然不喜歡失控的感覺。關於“我會生存嗎？”的想法還是讓我驚惶不已，直到我們進入一個更平穩的空間。

失控，正是 19 年前我兒子告訴我他相信自己患有精神分裂症時的感受。作為心理學家和母親，我難以置信。一開始，我們的旅程比崎嶇的鄉間小路還差。我經常懷疑我們是否能生存下去。照顧自己在我心中根本排不上號。

我了解到，空乘人員告訴成人，在將氧氣面罩戴在與他們一起旅行的孩子上之前先戴上氧氣罩是有原因的。如果小孩戴著口罩舒適地呼吸並發現父母在旁邊的座位上昏倒了，會感覺如何？同樣，當我的兒子在診斷早期時需要我時，我需要保持清醒，隨時能陪伴他。

### 意識到自己的壓力水平正在影響我的健康

自我保健不是特別新穎或難以執行的事。困難的是，最需要時將自理放在首位。我回想起曾經極度痛苦的時候。我兒子雅各布（Jacob）快要大學畢業了，但他也想搬家，離開對他的學校工作至關重要的房屋結構。我覺得這是一個糟糕的決定，這將使他無法從那個學期畢業並大吼他。雅各布平靜地看著我，說：“媽媽，你還在沉思嗎？”

作為一名心理學家，我學會了應對壓力的方法，例如各種冥想方法，並且經常與客戶分享壓力管理方法。從我自己的工作中，我已經知道壓力會影響健康的行為和選擇，例如一個人獲得多少睡眠或他們吃什麼食物。最終，高水平的壓力會降低免疫系統。

儘管有了這些知識，當我的個人世界開始崩潰時，我感到我所能做的只是踩水。在充滿挑戰的時期，我真的沒有考慮過我的需求。不是因為我是烈士，而是因為這不是優先事項。

我姐姐的一個患有精神分裂症的朋友認為，由於女兒患病的壓力，母親的健康狀況惡化了。我如何處理壓力也必然會影響我的健康。雅各布對我失控的吼叫的回應是

一個警鐘。我需要製定一個行動計劃，使我成為他有用的擁護者，而不是一堆失控的情緒。

### 實施自我護理程序

我的第一步是恢復以前的常規。多年來，我每天進行一次 20 分鐘的集中冥想，一次或兩次。這是我保持生活鎮定和控制的最有效方法。使用重複的鎮靜詞作為咒語（即放鬆，和平，安詳）或代表和平的視覺圖像（即在海灘上行走）的集中冥想可以幫助我放慢腳步，並給我特殊的時間照顧自己，即使在忙碌的一天。

很多人嘗試冥想，但因為發現自己的思想流浪太多而放棄，尤其是在壓力很大的時候。具有諷刺意味的事實是，徘徊的思想是冥想過程的正常部分。當您每天陷入困境時，要意識到這些干擾並輕輕地將思想帶回真言或圖像。學習“放手歸來”的過程是定期打坐的主要好處之一。

### 從我人生中其他壓力時期汲取靈感

我要做的第二件事是回想人生中的其他時候，那時我經歷了異常的壓力以及如何應對。我很容易確定研究生院是我忙於工作，上課和寫論文的時候。回想起來，與我兒子患病的時間相比，這段時間似乎很容易。但是，在那段日子裡，除了冥想以控制壓力之外，我還開始練習瑜伽。我每週騎自行車去校園附近的瑜伽課，讓自己沉浸在平靜的運動和呼吸練習中。

我已經太久沒有騎自行車去上課了，但是我確實訂購了一些不錯的 DVD。借助這些視頻，我在自己舒適的家中將瑜伽添加到了壓力管理程序中。我現在在家裡有一個專門的空間，專門用於冥想和瑜伽。在那個空間裡，我看著窗外，看到樹枝隨著季節以及我們後院和花園的一部分而變化。在練習開始時，我還會定期點燃一支帶有鎮定氣味的蠟燭。最後，我試圖認識到這段特別的時間對我自己有多好。

其他重要資源包括散步，參加支持小組，閱讀有彈性和勇氣的人的傳記，烘烤和烹飪，上班以及對我來說祈禱很多。我也知道思想和言語是有力的。我並不是說認為一切都很樂觀，精神分裂症就會消失。我堅信現實。然而，現實包括好與壞。當然，在動蕩的時刻，有時我會灰心，沮喪或生氣，這是事實。但是，我也非常照顧自己，專注於 Jacob 的進步並慶祝“向上”時代—這也是現實。

**作者簡介：**琳達·斯諾-格里芬 (Linda Snow-Griffin) 博士是一名居住在俄亥俄州辛辛那提附近的心理學家。她在幾所大學教授課程並為學生提供諮詢，並在性功能和健康領域發表文章。她最近退休。在此期間，她與成人和兒童討論了各種各樣的問題，並舉辦了有關壓力管理，父母養育和臨床催眠的研討會。