



瞭解並控制 精神疾病

為父親尋找支持並兼顧孩子的需要

為父親尋找支持

- 明白有哪些跡象和症狀
- 尋找治療辦法
- 告訴其他人
- 生活在精神疾病的環境中並從中復原

“瞭解情況自然對全家都有幫助。”

孩子的話

“如果你能學會接受疾病，你就能一直向前走。”

父親的話

“重要的是父親應該瞭解這種疾病，這樣他們就能舒緩孩子承受的壓力、明白他們自己在經歷什麼，避免迷失方向。”

健康工作人員的話

要想深入瞭解你（或你配偶）所患的精神疾病可能需要幾個月甚至更長的時間。

明白有哪些跡象和症狀

要深入瞭解精神疾病可能需要幾個月或更長的時間；如果具備有效的支持和資訊，這個時間也許會縮短；不過更重要的是你應該繼續承擔做父親的角色。

家裡的人應該知道患精神疾病的人在復建時其行為會發生變化，這一點很重要。慢慢地盡可能多地瞭解該疾病、它的影響和治療辦法，這對你孩子的身心健康和你家庭的持續穩定至關重要。

你能做什麼

明白有哪些跡象。其中一個要素是瞭解你出現狀況的早期跡象和症狀。你和你家屬最具備這種觀察精神疾病早期跡象的條件。透過多瞭解症狀並制定照顧計劃，你也許能避免像住院一樣的深度干預手段。

研究。盡量尋找有關該疾病的知識以及有哪些支持和治療方法，而且要儘早做，以爭取在你和你家屬的生活裡建構某種穩定。互聯網上有許多精神疾病的資訊（見背面的鏈接）。

見你的全科醫生或精神健康工作人員，瞭解更多有關疾病的資訊或有哪些支持服務和治療方法。

尋求治療

有關精神疾病的研究在不斷進行當中，有各種各樣的對話療法、藥物和治療方法可以減輕症狀並協助復建。

找到合適的治療方法需要花時間，這也許要和你的配偶商量。如果你在考慮另選療法或輔助藥物，你應該告訴包括全科醫生在內的健康保健專家。

醫生的經驗、傾向和建議各有不同。讓自己多瞭解這方面的知識，你做的決定才能符合你、你配偶和你孩子的最大利益。

你能做什麼

- 訪問背面推薦的網站，瞭解治療方面的資訊。
- 向全科醫生和精神健康工作人員索取各種資訊，以便你能夠更好地做治療和控制疾病的決定。
- 深入瞭解各種治療方法和藥物，明白它們的局限性或潛在的副作用。

你應該告訴別人嗎？

一旦你對這種疾病有了深入的瞭解，和孩子以及其他家屬談其影響時會變得簡單些，這方面的瞭解也有助於與你看待其他人的期望。

透露精神疾病問題有許多有利因素，也有許多不利因素。確定什麼對你、你的配偶和孩

子最為有利 — 同時也要考慮到他們之間的關係 — 就能幫助你決定向誰透露這種疾病問題，比如你孩子的老師或其朋友的父母、你的同事或雇主。

你能做什麼

確定（或幫助你配偶確定）透露精神疾病問題是否有利，這會有挑戰性。找信得過的朋友或精神健康專家能幫助你做決定；評價有利和不利因素也能幫助你做決定。對那些你準備要透露疾病情況的人，想一下以下幾點內容是否會影響到他們：

如果‘有利因素’大於‘不利因素’，也許透露疾病情況會比較好。

透露的潛在有利因素

- 你可以接觸到你可能需要的服務並轉接到合適的服務處所。
- 獲得有關權利和代言的正確建議。
- 互動更為積極，因為有了對疾病的認識。
- 家庭和朋友的感情支持會增加。
- 其他人會理解行為上的變化。

透露的潛在不利因素

- 別人也許會因為這種病而對你另眼相看，為此感到恥辱。
- 如果別人更看重你的行為而不是‘你’，你會感到被誤解。
- 家屬和朋友對你的感情支持也許會減少。

如果你決定透露精神疾病問題，特別是向以前的配偶透露，你也許需要考慮以下幾個問題：

- 為什麼我要透露？有哪些好處？
- 我應該怎麼講？（最好把它寫下來）
- 他們會不會告訴其他人？如果告訴其他人，我或我們會有什麼感覺？

生活在精神疾病的環境中並從中復原

生活在精神疾病的環境中和控制疾病是一個多方面的、持續的過程。開始會很難接受診斷結果，接受是復建過程的第一步，然後引致對治療作用的理解，這會有助於鎖定一個治療方案（也許要服藥或不用服藥），進而對健康起到促進作用。

有時住院對有些家庭的復建是必要的。為第一次入院或再次入院做好準備，提前思考這方面問題會起到很好的效果。家長住院會對孩子產生重大的衝擊，這種衝擊可以透過提前計劃予以削減。

你能做什麼

制定一項照顧計劃（見COPMI網站的圖解說明），和家屬一起制定計劃。如果一名家屬發病、暫時不能融入家庭生活，照顧計劃就能幫助家裡每個人理解將要發生的事。有了計劃，孩子就能感到安全並隨時準備好面對他們日常生活中的潛在變化，特別是他們參與過制定計劃的話。

瞭解在某一點是否有必要住院，盡量收集會出現哪些情況的信息，然後決定你（或母親）住院時孩子與你保持聯繫的最好方法。

做好準備。瞭解影響你家庭的精神健康問題、治療選項和相關的副作用。詢問各種專業人士的意見，詢問你會碰到什麼情況。

訪問 www.copmi.net.au/dads

查看視頻和鏈接瞭解更多資訊



找人談話 | 瞭解更多資訊

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org