

香港風濕病基金會 研討會
「探討風濕、多面睇」

兒童風濕病: 心理影響與適應方法

瑪麗醫院 臨床心理學家
羅詠美 小姐
11/7/2010



第一部分

風濕病的影響

對病童的影響

- 痛楚、疲倦
 - 情緒低落、煩躁
 - 不想外出/玩耍
- 關節變形、外表改變
 - 恐懼、擔心
 - 身體甚至自我形象偏低
 - 朋輩取笑、孤立
- 活動限制
 - 感覺「突出」、孤獨
 - 影響社交發展

對病童的影響

- 惡性循環
 - 減少社交/活動 → 身體缺乏鍛鍊 → 痛楚加劇、更被孤立
- 檢查結果、病情發展
 - 擔心
 - 無助感
- 如要重覆入院, 會增加不安全感
- 比一般兒童較易患上抑鬱、焦慮等情緒問題
 - 但過度活躍、暴力、操行問題等的機會則與一般兒童無異

對家庭的影響

- 錯誤怪責自己/病童
- 對醫療制度感到混亂
- 協助病童的療程
 - 感到焦慮、無助
 - 與病童爭執 (尤見於青少年)
- 過分保護或嚴苛
 - 正常成長挑戰誤為與疾病有關
- 限制家庭活動的類別
- 經濟壓力
- 對病童的將來感到茫然

第二部分

有助適應的因素



不影響適應的因素

- 病患的類別
- 醫學上的嚴重程度
- 男女
- 家庭經濟狀況
- 家庭成員數目

(Davis, 1993)



有助適應的因素

- 家長(而非醫生)認為病情較輕
- 年幼
- 痛楚較輕
- 殘疾較明顯
- 社交及情緒支持
- 家庭穩定、良好家庭溝通
- 家人身心健康、沒有重大壓力來源

(Davis, 1993)



第三部分

如何幫助病童?



處理痛楚

- 鼓勵病童表達痛楚
 - 讓他感到被明白
- 鬆弛方法
 - 如呼吸放鬆法、肌肉放鬆法、意象鬆弛法等
- 分散注意力
- 適當運動



鼓勵定時服藥/運動/社交

- 明確目標
 - 針對性、可量度、雙方同意、可行、時間性
- 紀錄表
- 口頭讚賞或獎勵
- 正面解決問題
 - 現在的困難是什麼?
 - 有哪幾個解決方法?
 - 每個方法的利與弊?
- 好好管理時間
- 提供社交機會、擴闊圈子



良好家庭溝通

- 鼓勵病童表達感受
- 家長亦要直接、開放、坦誠的表達訊息及感受
- 對偏差的想法, 一起蒐集證據

- 家中各人的目標與做法需盡量一致
- 與學校保持溝通, 坦誠表達病童的需要
- 多分享正面例子, 建立正面人生觀



謹記!!
人人皆希望自己被看待為正常人

- 病童需要的不只是藥物
- 更重要的是一個平衡及關愛的成長環境



參考資料

- Davis, H. (1993). *Counselling Parents of Children with Chronic Illness or Disability*. Leicester: British Psychological Society.
- Drotar, D. (2006). *Psychological Interventions in Childhood Chronic Illness*. Washington: American Psychological Association.
- LeBovidge, J. S., Lavigne, J. V., Donenberg, G. R., & Miller, M.L. (2003). Psychological adjustment of children and adolescents with chronic arthritis: a meta-analytic review. *Journal of Pediatric Psychology, 28*(1), 29-39.
- Robert, G. F., et al. (1998). Trajectories of adaptation in pediatric chronic illness: The importance of the individual. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(3), 521-532