

# 作業治療助力重返社會

李聰慧 鄭州大學第五附屬醫院 [conghuili@163.com](mailto:conghuili@163.com)

參與是功能的一個方面，在《國際功能、殘疾和健康分類》中，被描述為對生活狀態的參與<sup>[1]</sup>。這包括但是不限於照顧他人、建立和維持人際關係、參與休閒娛樂活動、接受教育、工作等。各種慢性病帶來的殘疾使患者的生活品質、社會參與受到了不同程度的影響<sup>[2]</sup>。對於各種原因導致的社會功能障礙，通過相應的作業治療訓練，從而改善社會功能，提高患者社會參與。本文簡要回顧了臨床常用的社會功能障礙的作業治療技術，從而幫助患者重返社會。

## 獨立生活技術

為了減少對他人的依賴，獨立生活是社會功能障礙患者面臨的挑戰<sup>[3]</sup>。生活技能是獨立生活必需的基本技能<sup>[4]</sup>。加拿大提出了一項向獨立生活過渡計畫（The Gage Transition to Independent Living Program, GTIL）。在該計畫中，參與者與各種相關人員協助合作，制定獨立生活的目標，開展各項技能培訓，包括健康管理、膳食準備、交通服務、無障礙居住等<sup>[5]</sup>。針對特殊人群，也開發出對應的干預措施。例如，在現實世界中生存和發展（Surviving and Thriving in the Real World, STRW）是一項幫助自閉症譜系障礙患者發展生活技能的干預措施<sup>[6]</sup>。這項計畫的主要核心領域如圖 1 所示，這四項技能也是獨立生活的基本技能。

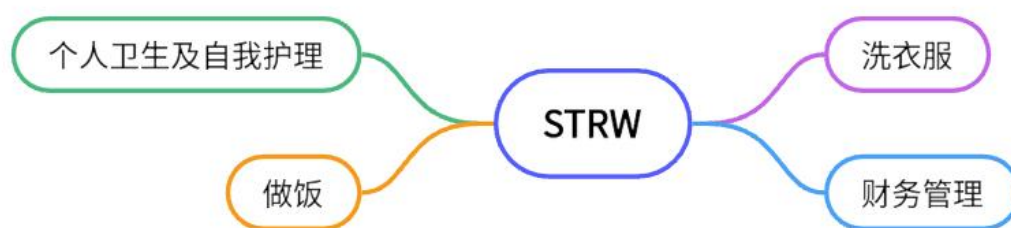


圖 1 STRW 針對日常生活技能的四個核心領域

## 傷殘適應技術

適應是使患者自身適應新的或者變化的環境<sup>[7]</sup>。根據患者的情況，可採取兩種應對的策略：同化應對，根據個人偏好積極調整發展和生活環境；調節應對，根據環境、情景調整個人的偏好和目標<sup>[8, 9]</sup>。此外，基於 Ryff 的心理幸福認知模型<sup>[10]</sup>發展出幸福療法（Well-Being Therapy, WBT），幫助患者更加關注積極因素<sup>[11, 12]</sup>。圖 2 為在臨床實踐中設計的活動舉例。我們為患者準備一個筆記本/手帳本/手帳記錄 APP 等，告訴患者使用目的和使用方法，並要求患者每天記錄。記錄的內容可以是任何事情，並給這些事情打幸福感分值，並說明為什麼覺得幸福。定期與患者討論總結，引導患者多多關注幸福感分值高的事情。



圖 2 傷殘適應技術的活動舉例

## 社交技巧訓練技術

社交技巧訓練 (Social Skills Training, SST) 是一種心理干預方法，其利用行為治療的原則與方法，以改善患者的社交表現、互動及人際交往能力<sup>[13, 14]</sup>。在訓練過程中，可以通過示範、角色扮演、回饋強化等方法<sup>[15]</sup>。圖 3 展示瞭解決社交衝突的活動舉例。為了解決在社交中遇到的衝突，我們先向患者展示社交衝突的情況以及示範解決方式。途徑可以是但不限於電影、電視、他人示範。之後我們為患者寫一個“半命題劇本”，給患者分配角色，並設置一個衝突場景，讓患者根據學習的知識以及示範的內容進行“自由發揮”（在過程中，治療師適當給予提示）。最後，大家總結反思自己的表現並一起討論出最佳應對策略。在這個過程中重要的是治療師要及時給出鼓勵與糾正。

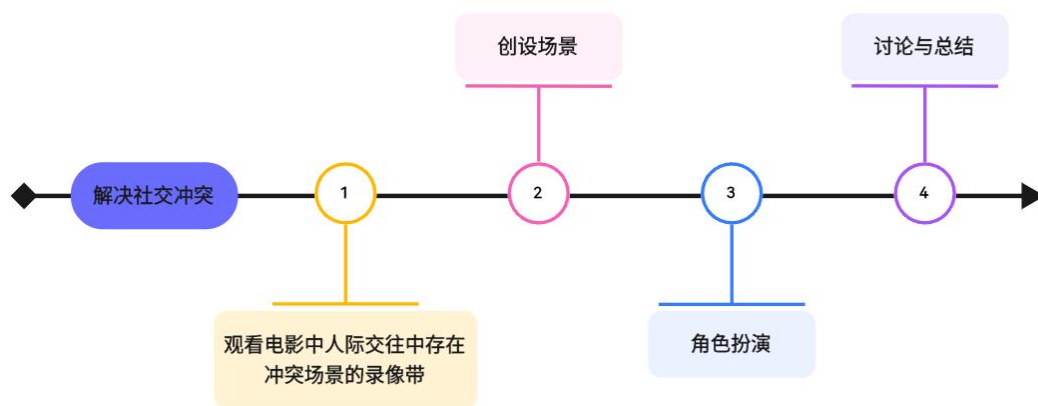


圖 3 社會衝突解決方案的活動舉例

## 小結

各種疾病原因導致的社會功能障礙，嚴重影響了患者社會參與。通過各種相關的技術，包括獨立生活技能、傷殘適應技術、社交技巧訓練技術等可以幫助患者更好地重返社會。

## 參考文獻

- [1] ORGANIZATION W H. Towards a common language for functioning, disability, and health: ICF [J]. The international classification of functioning, disability and health, 2002.
- [2] SPRANGERS M A, DE REGT E B, ANDRIES F, et al. Which chronic conditions are associated with better or poorer quality of life? [J]. J Clin Epidemiol, 2000, 53(9): 895-907.
- [3] 李旭培, 單敬, 田寶. 智力殘疾青少年生活技能訓練 [J]. 中國康復理論與實踐, 2008, (05): 416-8.
- [4] BROLIN D E. Life centered career education: A competency based approach [M]. ERIC, 1997.
- [5] GOETTL T, BUREN T, GRAHAM S, et al. Getting on with life: a qualitative evaluation of an independent living skills education program for people with physical disabilities [J]. Disabil Rehabil, 2020, 42(25): 3621-7.
- [6] DUNCAN A, LIDDLE M, STARK L J. Iterative Development of a Daily Living Skills Intervention for Adolescents with Autism Without an Intellectual Disability [J]. Clin Child Fam Psychol Rev, 2021, 24(4): 744-64.
- [7] MENZEL P, DOLAN P, RICHARDSON J, et al. The role of adaptation to disability and disease in health state valuation: a preliminary normative analysis [J]. Soc Sci Med, 2002, 55(12): 2149-58.
- [8] BRANDTSTADTER J, RENNER G. Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping [J]. Psychol Aging, 1990, 5(1): 58-67.
- [9] BOERNER K. Adaptation to disability among middle-aged and older adults: the role of assimilative and accommodative coping [J]. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci, 2004, 59(1): P35-42.
- [10] RYFF C D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being [J]. Journal of personality and social psychology, 1989, 57(6): 1069.
- [11] FAVA G A, RUINI C. Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy [J]. J Behav Ther Exp Psychiatry, 2003, 34(1): 45-63.
- [12] NIERENBERG B, MAYERSOHN G, SERPA S, et al. Application of well-being therapy to people with disability and chronic illness [J]. Rehabil Psychol, 2016, 61(1): 32-43.
- [13] KOPELOWICZ A, LIBERMAN R P, ZARATE R. Recent advances in social skills training for schizophrenia [J]. Schizophr Bull, 2006, 32 Suppl 1: S12-23.
- [14] TURNER D T, MCGLANAGHY E, CUIJPERS P, et al. A Meta-Analysis of Social Skills Training and Related Interventions for Psychosis [J]. Schizophr Bull, 2018, 44(3): 475-91.
- [15] WALLACE C J, NELSON C J, LIBERMAN R P, et al. A review and critique of social skills training with schizophrenic patients [J]. Schizophr Bull, 1980, 6(1): 42-63.