

重塑希望——作业治疗的力量

吴一凡

福建医科大学健康学院

作为康复的一名学子，我真正接触到作业治疗是在大三的时候，我开始对作业治疗有了初步的概念理解，以及开始明白各种作业治疗的器具、方法。作业治疗与物理治疗最大的差别，是运用各种有意义、有目的的作业活动来进行训练，能够促进患者功能的恢复以及提高日常生活活动能力，提高其生活质量。作业治疗是指应用有目的、有选择性的作业活动，给由于各种原因所致功能障碍患者进行检查、评价和治疗，以达到最大限度恢复躯体、心理和社会生活方面功能，以增进健康，预防残疾发生和发展，预防劳动能力丧失。

通过理论与实操对于作业治疗的了解和学习，我认为，作业治疗具有非常深刻的意义。什么称为有意义的作业活动？什么是有意义？在我看来是能够以患者为中心，从患者立场出发，根据患者的需求、患者最想要恢复的功能来制定的计划，而不是医生根据以往的经验来制定目标，主观认为患者哪些方面需要恢复。一切对于治疗基础的思考都要建立在患者需求方面，治疗主体是患者而非医生，这样才能更好地制定高效且有针对性的康复计划，同时能够极大提高患者参与感和治疗主动性，进而使患者功能恢复就医效率大大提高。作业治疗计划与训练要基于治疗前对患者日常生活、职业、娱乐等的评估来进行制定，才能最大程度帮助其回归之前的社会角色，多维帮助患者完成所需生活，针对性做出适合每一位患者的作业治疗计划，体现出作业治疗的独特、全面与高效。作业治疗对于那些即将从医院或机构过渡到家庭和社区生活的患者来说尤为重要，治疗师可以帮助他们逐步适应新环境，提供必要的技能培训和支持，以促进他们的独立生活能力。

作业治疗可以帮助患者重新审视自己的身份和角色，并找到在生活中的意义和目标。通过参与适合他们兴趣和价值观的活动，患者能够重新找到自己的身份认同，提高其自尊心和满足感。因此，作业治疗可以很好地帮助实现患者的自我价值输出，人的价值在于创造价值，日常的价值输出是我们获得持续性快乐的最好方式，对于功能障碍的患者也是同样。作业治疗基于患者需求，为其提供系统直接的方式去获得自我价值输出的快乐，做出适当的价值输出，比如为自己穿衣洗漱，为家人热饭烧水，甚至恢复工作，使其真正热爱生活，爱自己，积极享受人生。

作业治疗能够教会患者如何应对生活中的挑战和逆境。通过训练和指导，患者可以学会处理压力、管理情绪和解决问题的技巧，提升适应能力和应对困难的能力。同时可以帮助患者建立有组织的日常结构，提高时间管理能力，这有助于患者更好地应对日常生活的要求，减少混乱和压力，增加效率和自律性。

同时，作业治疗可以通过鼓励患者通过艺术、手工艺和其他创造性活动来表达自己的情感，这有助于患者释放情感、发展创造力，提高问题解决能力和表达需求的能力。作业治疗

还可以帮助患者重新获得日常生活中的功能能力，例如自我照顾、工作技能和社交互动。通过重新学习和训练，患者能够恢复独立性，重新融入社会生活。作业治疗的目标是帮助患者实现生活的满意度和幸福感，通过参与有意义的活动，患者能够享受到成就感和自豪感，提升心理和情绪的健康状态。

作业治疗对于那些在心理和情绪上遇到挑战的人来说尤为重要。参与有意义的活动可以分散注意力，减轻焦虑和抑郁的症状，提升自尊和自信心。作业治疗通过引导患者参与社交活动和社区项目，帮助他们建立支持系统、增强社交技能，减少孤独感和社交隔离。这对于改善患者的心理健康和社会适应能力至关重要。作业治疗以个体化的方式对待每个患者，根据其需求、目标和兴趣制定治疗计划。这种个体化的方法能够更好地满足患者的特殊需求，提供针对性的支持和康复服务。

作业治疗的意义不仅在于帮助患者恢复功能、提升生活质量、维护精神健康、促进社交互动，并以个体化的方式满足患者的需求，而且能够为人们带来积极的变化和重塑他们对生活的意义和价值的体验。无论是身体康复、心理健康还是社会适应，作业治疗都可以为患者带来积极的影响，帮助他们重新建立生活的平衡和意义。

