

作业使我认识鲜活的 TA 们

崔甜甜
山东中医药大学

作为一名研一的学生，距离本科期间在临床的日子已经有半年之久，得知将要重新回到熟悉的 OT 大厅中我是怀揣着期待与紧张的。期待是终于能够再次实践我这段日子以来所领悟到的更深一步的 OT 思维，毕竟“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，不亲自实操又如何检验自己的 OT 相关本事呢，这真的是一件有挑战的事。紧张是自己面对每个新的个案时都会有是否能够建立起互信和良好治疗氛围的忐忑。我真的很想去走近每个我所服务的个案，虽然 TA 现在可能是一生中最低迷的时刻，我也仅仅只是 TA 丰富人生旅途的一位匆匆过客，但我仍希望用我的 OT 的本领和有限时间内的陪伴满足 TA 每个阶段的小目标，提高完善 TA 们做事的本事、做更多事情，看着 TA 们一步步变得更好，最后达到我们的终极目的——OT 可以使 TA 们幸福的生活。我认为这就是作业的意义。

上个月，我在临床工作中认识了一位和蔼可亲、彬彬有礼，姓房的先生，他今年 70 岁，因为脑梗生病住院，伴随着左侧上肢活动不利。功能的限制和这突如其来的打击一定程度上使他情绪有些敏感脆弱，但他还是很积极的一节课不落，每次早来 10 分钟静静地等待。在与他短短的一个月的相处中，我能感觉到他的变化是巨大的。第一次见面，他是会有茫然无措和焦虑的情绪，对于他来说，我是一位完全陌生的治疗师，甚至看起来年纪不大，这可能会导致一些刻板印象，比如“年轻人经验少，看起来貌似不够靠谱”，对于这种心情我也是完全理解的，既然没有办法避免年纪带来的偏见，那我可以用作业的优势来获取他的信任。

作业讲究的互信是相当重要的一环，这其中包含着我们对个案的充分沟通与尊重，我们面对的都是位位人生阅历丰富、充满感情的人，我们如何对待他们，他们也会有相应的反馈。中国常说“推己及人”，在 OT 领域中更能体会到这个词的含义，我们只有与个案站在一起，才能真正地了解他们，明白他们所需，发挥 OT 的本事。两堂课过后，房先生已经可以很好的融入我为他设计的活动了，而且能够与我交流他的课程感受、需求和目标，这也能够使我明确我们的作业活动应该有哪些，并如何顺利进行，个案的反馈是我们能够精准设定个性化作业活动，判断作业活动是否有效的重要手段。

在课程中，我发现，设计的作业活动因为有他本人的参与，情绪更加积极，完成度更高，整个人都变得鲜活了起来，住院期间他经常和我说在课程之后他的进步：“现在我可以自己吃饭了，左手拿馒头，右手夹菜，不用麻烦孩子们了！”“现在可以自己穿套头衫了，穿衣服也没那么难的呀！”……因为房先生看到了希望，他现在对生活有了盼头和想为之努力的目标，他觉得未来他作为丈夫可以帮助妻子；作为父亲可以不用麻烦孩子；作为爷爷可以含饴弄孙等等。这些想法使他整个人鲜活了起来。一个人的社会属性会影响他最想要什么，这只有我们充分了解我们面前这位鲜活的人才能够

把握到。房先生的变化也是 OT 治疗师最想看到的一使用作业的本事令个案提高自己生活的能力和幸福感。

OT 与其他专业很不同的就是我们的身份除了是他的治疗师，还是个案实现自我目标，回归家庭与社会的见证人。在这其中，我们不仅仅参与 TA 们功能的改变，也一直在 TA 们的生活中发挥 OT 的本事，我们通过将一个最初看起来很难的作业活动拆分成一个个小部分进行分析，让个案可以快速地接受，并领悟动作要领，完成这每个小任务，获得满足感。这种满足感的能量是巨大的，它也可以看作是个案进行下一步更高水平的作业活动的潜在动机。动机会鞭策个案努力完成作业活动，调动内心深处对作业活动的认可，激发其自己更大的潜力，从而与治疗师建立更为共同协作、互相信任的关系，进入一种良性循环，个案的作业表现可以越来越好，OT 治疗师的治疗过程也可以更加得心应手。

OT 专业是立根在生活本事、做事情之上，个案在治疗室中所做的每一项活动都要基于 TA 以后想要做的事情，提高的是 TA 做事情的能力。每个具体的事情是改变个案的关键，充分理解什么事情可以使 TA 保持高度的集中和兴趣（比如设计的活动与 TA 的爱好相关），从而付诸实践，并得到成功。我们与个案在充分投入要做的事情中去，在做事中发挥到了缺少或不够完善的本事，个案的本事得以提升，意志得以激发，个案更愿意做更多的尝试，这些尝试会在未来某个时刻带来生活的改变，个案也能够达到一个相对健康的状态。健康状态不仅仅是说疾病的痊愈亦或是身体孱弱的消除，而是体格、精神与社会之完全健康状态。做正确、有意义、恰当的事情可以使人健康，做好自己感觉有意义的事情，会令个案认可和接纳自己，感觉做下去有干劲，生活有希望。OT 治疗师可以很好的做到这一点，因为 OT 注重的就是以人为本—每个人才是自己生活的主人，有自己的生活意志。房先生也正是因为因为在 OT 中收获到了自己最想完成的“要紧事”，通过 OT 的帮助，在做过的事情中发挥了自己的本事，所以才会有满足感和对生活的希望。

OT 治疗师常常会有一只脚站在医学体系，另外一只脚站在病人的家庭和社区的现实生活中，在需要明白医学思维的同时也要坚持用富有人情味的角度去看个案。对于那些无法从医学角度获得痊愈的人们，OT 可以将机会提供给 TA 们，使其在生活的环境中做好各种各样的事情，从而获得美好和充实的生活。

OT 不是常说的仅仅提高个案 ADL/IADL 能力、某个局部肢体部位的功能，最重要的是基于互信，根据每个鲜活、生动的个案 TA 们“人”的属性来进行个性化的设计相应的目标和作业活动。个案本人的参与、良好的治疗氛围、适宜的治疗环境等都是基础的条件。我们一直和个案并肩前行，为了他们能够更好的实现个人目标、回归家庭、完成自己的社会角色、幸福的生活而不断奋斗着。

总而言之，OT 的意义应当是能够使我们所服务的个案完成想要做的事，提高其生活的本事，回归自己重要的社会角色，并使个案的整体面貌得以改善，健康得以保持，生活质量得以提高，幸福感得以增加。