

## 我心中的作业治疗的意义

郑嘉莹  
福建医科大学

作为一名康复治疗学专业的大三学生，还未真正步入到康复治疗的实践中，我对作业治疗的了解仅仅停留在课堂学到的知识中。如果要谈论作业治疗，很显然，我的资历相对已经工作的老师、治疗师们等来说太过浅薄，但对于作业治疗的意义，我依然有一番自己小小的心得。

最初看到这个主题时，我想到的是课本上对作业治疗的定义，它说作业治疗是协助残疾者和患者选择、参与、应用有目的性和有意义的活动，预防、恢复或减少与生活有关的功能障碍及促进最大程度的功能，达到最大限度地恢复躯体、心理和社会方面的适应及功能，增进健康。在学习的过程中，因着背诵的需求，我品味着这段话的含义，认为作业治疗的意义无非四个大字——帮助患者。可沉下心来思考，却发现这四个字包含了太多，如何帮助？帮助什么地方？帮助中会遇到哪些困难？于是，在之后的作业治疗学课程中，我留心着这些地方，意识到作业治疗是一个漫长且奥妙的过程。

去年暑假时，我父亲因为一场意外导致了右手骨折，在医院接受手术治疗后，度过了相当难熬的一段时期。他是一个要强的人，在住院期间也很少寻求家属和护工的帮助。但透过这一表现，我也看出他内心的脆弱。父亲对我们常来医院照顾他的行为非常抗拒，总是摇着手说他能照顾好自己，这种行为在回家后更为严重。他陷入了抑郁的情绪里，为自己不能工作的事情自责，为天气炎热伤口肿痛而急躁，后来也为手恢复度不好而焦虑。父亲在家养伤的时光里，逐渐变得沉默，也不爱出门见亲戚好友了。我注意到他情绪的变化，才发现他是在为手指的灵活度担忧。彼时我也只是一个学识浅薄的医学生，我搜索了一些资料，试图安抚他的情绪。在某天提出和父亲玩扑克后，事情有了变化。父亲一直很爱牌类游戏，但因为牌友的缘故他已经好几年没有打牌了。起初他的右手还很僵硬，但我一直鼓励他多用右手，在帮助他缓解心情的同时，陪伴他一天天慢慢康复。伤势好转后，父亲主动参与了许多家务，我则建议他多做一些手指部分的轻松活动，如择菜、叠衣等，意识到自己仍可以发挥作用，父亲脸上的笑脸也多了许多。

如今父亲的伤已经康复了，但我忘不了他在康复过程中的灰暗的心情，我相信这个世界上还有许许多多像他那时候一样处在焦虑抑郁情绪中的患者。许多患者并不懂骨骼肌肉的关系，他们大多数人都在为自己无法做到穿衣、吃饭等等问题而苦恼。这就体现了作业治疗的重要性，作业治疗的意义不仅仅是辅助治疗，也起到了缓解患者情绪、提高生活质量的作用。在此过程中，患者实际参与某项活动后，更容易理解其意义，从而提高对生活的意识和激情，而参与具体活动的前后变化也能更直观地让他们看到自己的进步，在获得生活技能的同时提高自我认同感和信心。

此外，作业治疗学还可以减轻医疗负担。作业治疗不需要采取药物或手术等介入性方法，缓解了许多家庭的经济压力。而作为一种融合式治疗手段，它可以有效衔接医患合作，实现多学科、多维度的治疗。

总而言之，作业治疗的意义在于患者通过日常生活活动获取康复和心理健康，同时提高生活自理能力和自我认同感。作业治疗是连接患者和家庭社会的桥梁，它不仅仅是功能锻炼的继续，而且是获得新的生活能力的过程。我们应该积极地推广作业治疗，让人们获得更高的生活质量和康复效果。

