

自助助人：通过作业活动进行心理调节

作者：高瑞琦 指导教师：段丹、崔震洋

山东第二医科大学

进入大学，学习作业治疗已经两年了。这两年，我对作业治疗的理解不断深入。还记得填报志愿时，以为隶属于康复医学的作业治疗不过是推拿按摩；入校时，一度认为“PT 治疗下肢，OT 治疗上肢”；现在，对 OT 是什么有了自己的认识和理解，会将有意义的活动贯穿于大学生生活。我认为 OT 不仅帮助恢复身体健康，对恢复心理健康也十分有帮助。

大学生相当于半只脚踏入社会，对每个人来说都是一个关键时期。大学生活不像高中一样，以升学为目的。随之而来容易出现迷茫无助、无意义感和低落的情绪。我害怕如果低落的心情维持时间过长，会导致心境障碍，影响学习和生活。心境障碍是以显著且持久的心境或情感改变为主要特征的一组疾病。主要的表现为情感高涨或低落，患者常伴有相应的认知和行为改变，可有精神病性症状，如幻觉、妄想。联想到自己学习的知识——通过作业活动进行心理调节。我产生了通过制定有意义的活动，创造积极的情绪，使自己快乐的想法。

通过和心理社会障碍作业治疗的老师进行讨论，得知当下大学生有很多人，和我一样出现迷茫，低落和无意义感。老师建议可以用河川模式来分析和了解自己。河川模式是想象生活是一条河流，我们在生命的流动过程中，所遇到的动力和阻力等因素。经过分析，我发现我有很多担心都是发生在将来，比如担心毕业后是否能找到心仪的工作，或者是要考到哪里读研究生。我所处的环境是学校和家庭，都很支持我。而个人性格喜欢规划好将来的事情。综合起来，对将来的过度担忧，导致现在的生活缺乏目标感和满意感。当了解到自己后，老师提醒我，可不可以设计一些活动，并且把这些活动融入日常生活，达到调节情绪的作用。我们一起设计了一些我喜欢的、有明确目标的活动，比如摄影、看书、参加研究项目、记录每天最幸运的一件事等。这些活动不仅有明确的目的，并且挑战难度适中，挑战完成后带给自己愉悦感和满足感。而把活动融入生活，也充实了自己时间。关注负面情绪体验的时间较少，感受到快乐的时间增加。

后来，我在社交软件上发布了用作业治疗成功调整自己心情的日志，发现有一些

同学关注和默默地仿效，也做了一些有明确目的且能够给自己带来满足感的事情。当我听到从同学那里传来的好消息的时候，感到自己更开心了。作业治疗可以助人助己，帮助我们更好地调节情绪，适应大学生活。我更深刻理解了作业治疗的意义——可以帮助我们创造更加满意的生活。

我想，作为 OT 专业在读本科生，我可以跟同龄人广泛交流，去了解高校学生目前的心理普遍状态。从而建议学校或者学生团体去做一些有意义的活动，去调节心理状态，更好适应学业挑战。甚至我想到，我们可以运用所学的 OT 专业知识，针对学生的不同情况，和学校心理咨询师一起合作，探讨不同情况下作业活动所能够给与的支持。我认为信息时代的本科生能够接触到很多信息，对世界的认识丰富，有自己的创新性想法，也自信因为这些成长背景，我们可以制定更加灵活、多样、有趣味的作业活动。不仅可以帮助患者，也可以帮助自己，和想要去帮助的人。

OT 活动可以调节自己的情绪，宣传这些信息也可以帮助他人。在学以致用过程中，自己的价值感得到提升，激发了更多的学习热情。我们希望可以承担起作业治疗在中国发展的历史使命，充分发挥作业治疗的功能，改善个案身心状态，为减轻家庭及社会负担做出贡献。道阻且长，行则将至。