

自助助人：通過作業活動進行心理調節

作者：高瑞琦 指導教師：段丹、崔震洋

山東第二醫科大學

進入大學，學習作業治療已經兩年了。這兩年，我對作業治療的理解不斷深入。還記得填報志願時，以為隸屬於康復醫學的作業治療不過是推拿按摩；入校時，一度認為“PT 治療下肢，OT 治療上肢”；現在，對 OT 是什麼有了自己的認識和理解，會將有意義的活動貫穿于大學生活。我認為 OT 不僅幫助恢復身體健康，對恢復心理健康也十分有幫助。

大學生相當於半隻腳踏入社會，對每個人來說都是一個關鍵時期。大學生活不像高中一樣，以升學為目的。隨之而來容易出現迷茫無助、無意義感和低落的情緒。我害怕如果低落的心情維持時間過長，會導致心境障礙，影響學習和生活。心境障礙是以顯著且持久的心境或情感改變為主要特徵的一組疾病。主要的表現為情感高漲或低落，患者常伴有相應的認知和行為改變，可有精神病性症狀，如幻覺、妄想。聯想到自己學習的知識—通過作業活動進行心理調節。我產生了通過制定有意義的活動，創造積極的情緒，使自己快樂的想法。

通過和心理社會障礙作業治療的老師進行討論，得知當下大學生有很多人，和我一樣出現迷茫，低落和無意義感。老師建議可以用河川模式來分析和瞭解自己。河川模式是想像生活是一條河流，我們在生命的流動過程中，所遇到的動力和阻力等因素。經過分析，我發現我有很多擔心都是發生在將來，比如擔心畢業後是否能找到心儀的工作，或者是要考到哪裡讀研究生。我所處的環境是學校和家庭，都很支持我。而個人性格喜歡規劃好將來的事情。綜合起來，對將來的過度擔憂，導致現在的生活

缺乏目標感和滿意感。當瞭解到自己後，老師提醒我，可不可以設計一些活動，並且把這些活動融入日常生活，達到調節情緒的作用。我們一起設計了一些我喜歡的、有明確目標的活動，比如攝影、看書、參加研究專案、記錄每天最幸運的一件事等。這些活動不僅有明確的目的，並且挑戰難度適中，挑戰完成後帶給自己愉悅感和滿足感。而把活動融入生活，也充實了自己時間。關注負面情緒體驗的時間較少，感受到快樂的時間增加。

後來，我在社交軟體上發佈了用作業治療成功調整自己心情的日誌，發現有一些同學關注和默默地仿效，也做了一些有明確目的且能夠給自己帶來滿足感的事情。當我聽到從同學那裡傳來的好消息的時候，感到自己更開心了。作業治療可以助人助己，幫助我們更好地調節情緒，適應大學生活。我更深刻理解了作業治療的意義——可以幫助我們創造更加滿意的生活。

我想，作為 OT 專業在讀本科生，我可以跟同齡人廣泛交流，去瞭解高校學生目前的心理普遍狀態。從而建議學校或者學生團體去做一些有意義的活動，去調節心理狀態，更好適應學業挑戰。甚至我想到，我們可以運用所學的 OT 專業知識，針對學生的不同情況，和學校心理諮詢師一起合作，探討不同情況下作業活動所能夠給與的支持。我認為資訊時代的本科生能夠接觸到很多資訊，對世界的認識豐富，有自己的創新性想法，也自信因為這些成長背景，我們可以制定更加靈活、多樣、有趣味的作業活動。不僅可以幫助患者，也可以幫助自己，和想要去幫助的人。

OT 活動可以調節自己的情緒，宣傳這些資訊也可以說明他人。在學以致用的過程中，自己的價值感得到提升，激發了更多的學習熱情。我們希望可以承擔起作業治療在中國發展的歷史使命，充分發揮作業治療的功能，改善個案身心狀態，為減輕家庭及社會負擔做出貢獻。道阻且長，行則將至。