

內疚與精神疾病 — 須知

- ❖ 內疚是我們認為自己做錯時產生的感覺。
- ❖ 如果親人患上精神病，我們就可能產生內疚的感覺，因為我們覺得自己有責任而且希望保護他們。
- ❖ 我們覺得如此內疚，是因為我們很在意。
- ❖ 我們可能會覺得 **“為什麼是他/她而不是我？”**
- ❖ 我們可能責備自己 **“……如果我做得不一樣的話，他/她可能就不會有病。”**
- ❖ 我們可能會因為感到內疚而接受親人的不理智行為。在這種情況下，我們需要問問自己 — **“我會接受家裡其他人的這種行為嗎？”**
- ❖ 我們可能會覺得自己失去了控制，需要找到答案，因此我們可能責備家人或所處境況 — **“如果我丈夫沒有帶我們到澳大利亞來，兒子可能就沒事了……”**
- ❖ 作為照顧者，我們需要記住，病人的言行是因為其疾病造成的，並非其本意。
- ❖ **請記住，責備某人或某事，可能會讓你無法看清需要做什麼，也無法為親人起到任何幫助。**

