



作业治疗：为精神康复架起“生活桥梁”

◎江油市第三人民医院 邓 艳

在精神疾病患者的康复之路上，作业治疗是一种独特且关键的康复方式。它区别于单纯的体能锻炼与机械的记忆训练，而是巧妙借助日常活动这一载体，从身体机能到心理状态多管齐下，助力患者逐步恢复生活、工作等各项功能，在一点一滴的进步中，为他们重新点燃生活的希望，坚定重建生活信心的步伐。

作业治疗，这一康复方法看似定义简单，实则意义深远。它借助“有目的的活动”，助力患者恢复或提升生活、工作、社交等多方面能力。与仅聚焦“某个功能的单独改善”不同，它更关切“整个人的生活状态”。其以“人类职能模式”为理论基础，简单来说，人要正常生活，需在“自我照顾（如吃饭、穿衣）”“工作生产（如上班、做家务）”“休闲娱乐（如社交、培养爱好）”这3个领域维持平衡。作业治疗师会精准评估患者在这3大领域的具体难题，并针对性地设计活动，助力他们重新掌控生活主动权。

作业治疗三大特色

作业治疗之所以能在康复领域发挥独特作用，关键在于其以患者为中心、全面覆盖生活场景的实践逻辑，其核心特点贯穿于个性化设计、功能整合与生活重建3大维度。

活动设计贴合个人需求：治疗师会细致洞察患者的兴趣、习惯与康复目标，精心定制活动方案。喜欢音乐的患者，可参与合唱，借此提升语言表达与情绪宣泄力；家务能力弱者，通过模拟做饭、打扫等

训练，重拾独立生活技能；社交退缩者，则借助小组手工活动，在协作中学会沟通、减少回避。这般贴合需求的设计，能激发参与热情，为康复增添动力。

多维度改善功能：作业治疗不同于单一技能训练，一次活动常能多维度发力。如精神分裂症患者参与烘焙小组，测量食材锻炼逻辑思维与计算力；搅拌面糊、控温提升执行力与注意力；分工合作练习沟通、理解他人，改善社交。蛋糕完成后供家人品尝，患者能感受到自身价值，心理满足感会进一步坚定其康复信心。

强调“生活化”目标：作业治疗一切活动设计皆以“助患者回归正常生活”为核心。治疗师模拟真实场景布置任务，助患者于实践中适应生活，不局限于抽象能力提升。如模拟超市购物，学看价签、算总价等，对应日常需求；家庭角色扮演练家务，重掌独立生活能力；参与社区活动，找到社会角色，消除消极心态。此模式让康复更贴合患者所需。

作业治疗助力康复

作业治疗作为一种针对性康复

手段，通过多维度介入患者生活，在身体机能恢复之外，更着重于心理重塑与社会功能重建。

重建自信：治疗师会精心规划阶梯式任务，引领患者从简单事务开启康复之旅。先从5分钟就能完成的整理桌面做起，逐步过渡到独立煮一碗面，最终挑战策划家庭聚餐。在这个过程中，患者每达成一个小目标，都会收获“我能做到”的宝贵信心，这些正向反馈如同源源不断的动力，持续推动着患者在康复之路上稳步前行。

提供社交支持网络：小组形式的作业治疗自带社交特质，为患者搭建起温暖的互动桥梁。集体种植花卉时，大家轮流浇水、分享种植经验，在共同照料中拉近彼此距离；制作手工艺品时，同伴间相互鼓励、出谋划策。这种充满支持与交流的互动场景，如同春风化雨，能悄然减轻患者的病耻感，让他们在轻松氛围中学会与人友好相处。

预防病情复发：规律的活动安排是患者康复路上的稳定基石。比如，设定每周一、三、五参加手工小组，让患者保持与社会的紧密接触，在集体创作中感受温暖与活力；每日安排30分钟正念冥想，帮助患者平复内心焦虑。如此有节奏的生活，能助力患者建立起稳定有序的生活模式，有效降低因生活紊乱而引发的疾病复发风险。

精神康复之路漫漫，充满未知与挑战。不过别担心，作业治疗宛如一盏明灯，虽不会直接给出康复的答案，却能借助一个个具体活动，引领您重新触摸生活的纹理，挖掘自身潜藏的力量。倘若您正走在康复途中，不妨和治疗师畅谈兴趣与需求，说不定，那把开启康复之门的“钥匙”，正藏在您热爱的那些事儿里。😊