

## 復原力於糖尿病人健康促進的應用

### The resilience application on the health promotion for diabetics

陳美妃

大寮進安診所護理長/輔英科技大學兼任講師/美國 NGH 催眠講師

糖尿病帶來不只是血糖的事，還有生活、家庭、工作、人際互動…的大小事，這些生活習慣改變和未來面臨的併發症造成的威脅和困境，長期會帶給病人挫折，內在負面情緒一直被掩蓋、忽略，反而會造成病人更大的壓力，這個結果也會反應在血糖上。

綜合很多學者的說法，復原力是一個人面臨危機、困境、壓力…等情境下，所產生一種可以讓人繼續堅持下去，適應面臨事件有正向或能力上的表現。過去衛教的前提就是要引起病人的學習動機，當病人停留在自己的想法，我們的衛教認知改變或建議，可能病人會產生壓力、抗拒，不見得會持續身體力行。

我到基層診所後，學習各種技巧，我們保持好奇的態度來引導病人身體覺察、內在探索，不是要挖瘡疤的源頭，而是看見負向的情緒，陪伴病人去覺察、感受、面對、…，讓想法與情緒自然流動的同時，用適合對方的技巧，陪伴對方處理情緒、找到改變的資源，發現他們的學習功課。就這樣，他們自然會找到面對自己的生活，走出困境和創傷，重新不一樣的人生和結果。

復原力的技巧應用在糖尿病人，就好比對病人因材施教，用現有的資源，重新教會他們釣魚的技巧和方法，他們自然就可以找到自己的自信和成就感，不僅快速提昇在衛教或輔導時的能力和效果，更可看到病人快樂的笑容。