

关爱自己

在支持亲友康复的过程中，照顾好自己同样重要。

陪伴他人康复的意义

无论您是偶尔来还是每天都来，帮助照顾康复中的他人都会产生重大影响。

如果有强大的支持系统，在治疗和康复期的人就更容易保持克制。让他们知道有人在关心自己，并在情感和行动上给予支持，能够激励他们不断前行。这能让他们感觉更乐观、更受鼓舞，同时产生一种责任感。另外，承担一些日常事务，比如做饭或打扫卫生等，也可以纾解压力，帮助他们集中精力康复。

但与此同时，作为亲近患者的人，您也需要照顾好自己。提供支持的方式、频率和程度，应当与您自己的需求保持平衡。下面是关于自我关怀的一些注意事项。

关爱自己

保证自己的健康至关重要，如果您想陪伴在所爱之人身边就更要如此。这就意味着您要保证自己的基本生活，比如吃有营养的食物、保证高质量的充足睡眠、花时间放松和保持活跃等等。这还意味着您要做自己喜欢的事情，并在有需要时及时休息。

如果不把自己的身心健康放在首位，就会有面临长期压力和精神崩溃的风险，从而导致焦虑、抑郁和其他严重的精神健康问题。此外，您还可能患上或加重身体疾病。

根据具体情况，您可以选择不时地去探望康复中的亲人，也可以选择与他们生活在同一屋檐下。您要知道，在提供支持方面您能做什么，不能做什么，比如，您能付出多少时间，能负担多少费用，以及您自己的情感和身体承受极限。然后坚持做到这一点。



为这段康复之旅做好准备

康复需要时间，并根据个人的独特需求和偏好遵循不同的安排。无论情况如何，改变行为对每个人来说都很困难。对一个人有效的方法可能对另一个人却无效。有些人对谈话疗法和戒断反应良好，而有些人则因在治疗计划中加入治疗成瘾性使用障碍或类阿片使用障碍的药物而受益匪浅。

研究表明，超过半数寻求并获得帮助的人在三个月后生活质量得到显著提升。但要谨记，许多人在最终实现长期康复前，往往需要经历多次尝试。复吸并不代表软弱或失败。这只是些人在康复过程中遇到的困难。

所以，请尽力保持耐心，设定相应的期望值并心怀希望。如果您爱的人复吸了，鼓励他们再试一次。

重要提示：同时，也一定要庆祝一路走来取得的所有胜利。



接受自己的感受

当您试图帮助自己关心的人康复时，自然会产生各种情绪。有时您可能会感到失望、生气和沮丧，而在其他时候，您的感觉可能恰恰相反。就像您爱的人正在经历一段人生旅程一样，您也是如此。要善待自己，疼惜自己。

如果您开始产生负面情绪，就要采取行动自我调节，比如深呼吸、数到 10 或者闭目养神。如果这种情绪持续存在，那就要考虑是否还有其他原因，比如长期的压力或精神崩溃等。休息一下也没有关系。向朋友和家人寻求帮助，让他们搭把手，给您腾出时间休息。让您关心的人知道，您需要时间来关爱自己，以及您何时可以回来继续帮助他们。



寻求支持

在您陪伴亲人康复的过程中，为自己寻找支持系统也很重要。向您认识的其他有类似经历的人寻求帮助，他们能对您的经历感同身受。考虑加入康复中患者的亲友支持小组。联系治疗师或者心理咨询师，他们可以引导您走过这段旅程，帮您找到自己的关注点。

如果您不知道从哪里着手，可以上网搜索您所在区域的支持系统或虚拟支持系统。从热线电话到聊天室、小组会议和教学材料，全球各地的社区都有许多这种类型的组织、服务和资源。

资料来源

国立成瘾治疗服务 (National Addictions Management Service)。[如何帮助自己所爱的人。](#)
酒精和毒品基金会 (Alcohol and Drug Foundation)。[支持他人康复。](#) 2024 年 5 月 10 日。
美国成瘾中心 (American Addiction Centers)。[保护成瘾者照顾者的 10 个建议。](#) 2024 年 1 月 30 日。
Cleveland Clinic。[照顾者倦怠：定义、相关症状及预防。](#) 2023 年 8 月 16 日。
HealthDirect。[药物和酒精滥用 – 如何帮助他人。](#) 2024 年 2 月。
Mind。[帮助有毒品和酒精问题的人。](#) 2022 年 6 月。



在您需要时为您提供关键支持

请访问optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。若遇到紧急情况，请拨打 911 或前往最近的急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。请咨询您的临床医生，了解具体的医疗保健需求、治疗或用药情况。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其附属机构、或者通过任何直接或间接途径向来电者提供服务的实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分可能不面向特定的州或特定规模的团体提供，并且可能会有变更。承保除外条款和限制条款可能适用。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。WF17331758 341580-042025 OHC