

精神疾病症狀處理

前言：

當精神病患的症狀於急性發作時，最好的方法應立即與身心科醫療院所聯繫就診，以防止症狀的惡化。

如自身察覺到精神狀態開始發生變化時，應立即請親友陪伴或自行到身心科醫療院所求治，而當病患發病時，家屬應盡量去了解他(她)所擔心害怕的事，嘗試去了解、接納及陪伴他(她)，一同走過疾病的病程。

當有幻覺、妄想症狀及怪異行為的病患該如何幫助？

1. 應採取中立的態度，對病患的幻覺、妄想及怪異行為不加以爭論或批評，並接受病患的想法，但不對病患的幻覺、妄想內容產生共鳴，可適時表示自己並沒有這種感覺及看法。
2. 儘量轉移病患的注意力以減少幻覺及妄想情形。
3. 如病患深受幻覺、妄想干擾嚴重，而出現怪異行為或暴力攻擊情形時，應立即維護病患或他人的安全，並立即協助送醫治療。

當有暴力行為的病患該如何幫助？

1. 試著傾聽病患說出心中的想法及不舒服感覺，提供病患情緒發洩的方法，ex：搥打枕頭、打球、跳繩、跳舞…等，來避免暴力行為的發生。
2. 盡量去了解病患所擔心、害怕的事，不要否定他所說的或加以爭辯，試著接受他、陪伴他，以防止病患做出自傷及傷人的行為。

當有情緒高昂的病患該如何幫助？

1. 需要特別注意病患是否因為活動量多、缺乏耐心而疏忽自身的安全情形，可佈置一個簡單的環境，減少危險物品的擺設，以預防病患出現危險攻擊的發洩行為。

當有嚴重憂鬱的病人該如何幫助？

1. 應以簡單、重覆的詞句及溫柔的語調來接近病患，保持著了解及尊重對方的態度來鼓勵他(她)，以減輕病患不被瞭解、孤獨、沒信心的情懷。
2. 儘量避免吵雜音量而刺激病患，適時鼓勵參與活動及和他人接觸。

當有自殺意念和自殺企圖的病患該如何幫助？

何謂自殺意念？ 即謂有自殺的想法，但無具體計畫或行動。Ex: 透過任何形式(週記、社群軟體及言語…等)來表示想死及活不下去…等。

何謂自殺企圖？ 即謂有自殺具體的計畫及行動試圖結束生命，但並未自殺死亡，Ex: 吞藥、跳樓、上吊、已買炭或已跨坐女兒牆。

我們可以怎麼做？(口訣:1問、2應、3轉介)

1. 觀察病患如發現自殺前兆時 ex: 言談透露出對未來無希望、備好遺囑或交代後事…等，應主動關懷其原因並陪伴傾聽。
2. 適當回應並同理對方，保持開放不批判的態度，同時，在回應的過程中，假如已超過可協助處理的範圍，可進一步尋求專業醫療協助。
3. 持續關懷病患並從中找尋適當的資源及轉介，Ex: 身心科醫院/診所、生命線 1995、社區心理衛生中心…等。