

# 精神病人自我照顧因應技巧

## 前言：

精神疾病是一種需要長期治療性疾病，許多患者在經過疾病的急性期而回到自己最熟悉的家園，仍需面臨許多適應上的障礙，無論是疾病本身、日常生活及社會適應方面，然而家屬為主要照顧者，不但與病患關係密切，照顧的態度也將會影響到病患疾病復發與否，各方面都得花不少的心力和時間來重新調適，因此，家屬如能與病患共同來面對與解決精神疾病所帶來的問題，則可降低疾病復發，及所造成的困擾。

## 照顧技巧：

### 日常生活方面

1. 維持規律的生活作息，養成良好的衛生習慣，學習自我照顧，ex:病患可從少量、簡單的家事開始著手，以培養自我負責的生活態度。
2. 採取三餐定時定量、清淡不油炸之營養均衡攝取。
3. 提供傾聽與接納，ex:病患於生活上處理能力較低，情感上易受挫，家屬應給予適當的支持、關懷與鼓勵，讓病患有機會宣洩抒發情緒。
4. 學習適應疾病殘留症狀，加強病患對疾病正確的認知與控制，以協助轉移症狀(幻聽、妄想)干擾發生的頻率。

## 服藥方面

1. 規則返診及按時服藥，了解服藥的時間、用法、劑量及下次返診時間。
2. 勿自行購買成藥使用或不經醫師指示自行減藥及停藥。
3. 高風險自殺傾向病患應將藥物交由家屬代為保管，並由家屬協助服藥。
4. 家屬應清楚了解病患服藥時間、劑量及副作用，並且協助病患確切服用藥物、慎防藏藥情形。

## 社會適應方面

1. 培養病患良好社交技巧，以增進人際互動。
2. 鼓勵多參與戶外活動，逐步擴展社會生活。
3. 家屬及病患自身可採漸進式訓練方式，適當的安排生活以避免懶散及功能退化。
4. 評估自我工作能力，面對現實重新再出發。

## 當個案出現以下症狀，不同於平時行為表現時，應盡快返回門診就醫治療

1. 情緒起伏大，出現情緒激躁、易怒、焦慮、低落或合併強烈自殺意念。
2. 活動量變大，且靜坐不能。
3. 睡眠型態改變，入睡困難或整日嗜睡。
4. 精神症狀干擾加劇，怪異行為、自語、妄想且嚴重影響到生活。

