

慢性精神病人家屬的心理調適

一、家屬如何照顧自己？

1. 適度的情緒表達：

家屬需正視自己的情緒，不要任由負向情緒累積，可適度向親友傾訴自己的情緒，必要時尋求專業諮詢機構或專業人員（精神科醫師或醫院社工師等）協助。

2. 增加資源，減輕負擔：

家屬長期照顧病人，而引起焦慮不安，若能提供家屬喘息服務減輕照護壓力，適時尋求社區精神醫療資源，多注意自己的需求、身心健康與社交生活，則更能持續的照顧病人。

3. 選擇合適的照顧方式：

家屬可運用民主彈性的方式，選擇合適的照顧方法，考慮可能發生的最壞結果，且要定期討論照顧方式的合宜性。

4. 參加支持團體：

參加由醫療機構、康復之友協會、家屬聯合會或宗教團體舉辦之定期聚會或講座，除了能分享彼此的感覺及心情，或相互勉勵打氣，同時也可由其他家屬身上學到有效的照顧技巧。

5. 適度放鬆自己：

家屬可以重拾原來的休閒嗜好，在家做放鬆運動、欣賞音樂，或利用喘息服務資源（日照、臨托等）外出踏青散心。適度的離開照顧工作是必要的，當出現失眠、沮喪、易怒時，請尋求專業的醫療協助。

二、如何與精神病人相處？

1. 病人處於急性期：

- a. 有幻聽時，鼓勵他說出來並適時轉移注意力。
- b. 有妄想時，試著了解病人想法，適時給予現實感。
- c. 有自殺想法時，勿讓病人單獨在家或外出，並鼓勵他就醫與醫師會談。
- d. 有攻擊行為時，先保持安全距離，尋求警方幫忙協助就醫；平時應去除家中危險物品。

2. 病人處於慢性穩定期：

- a. 訓練病人由個人衛生做起，培養日常生活技能，進一步引導分擔簡易的

家事，如：洗衣、倒垃圾等。當表現進步時，給予肯定、鼓勵。

b. 利用日常生活的機會，多鼓勵病人做言語的表達。

c. 鼓勵病人培養興趣，參加戶外活動，增加與他人互動的機會。

3. 社區復健：

精神病人回歸社區，不可或缺的是家庭的支持，家屬若能配合醫療，定時提醒病人服藥，協助其適應生活及尋找工作，促使病人主動參與照顧計畫，讓預後情況較佳的病人能順利回歸家庭和社區。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康