

國軍左營總醫院護理部

如何幫助罹患躁鬱症的家人

躁鬱症的發病與腦內某些化學物質的作用異常及基因有關，而重大的壓力事件，例如親人過世、感情或工作課業的挫敗，亦可能誘發躁鬱症的發生，若不加以治療，躁病的症狀可能持續三到六個月，鬱病症狀，可能長達六至九個月。此類個案發病時，伴隨有社交功能損傷，以及傷害他人或自己的情形，常需要住院治療，但多數病人恢復後，社交功能不一定會退化，大部分可恢復到發病前的功能。

一、躁症期

1. 情緒過分高昂時有什麼徵兆？

一反常態的過度興奮、精力充沛，甚至敏感、多疑、不安，任何事都能侃侃而談、好爭論、過分慷慨、愛花錢、自以為有超大的能力且異於常人、睡眠需求減少，這就是情緒高昂的開始。

2. 如何「協助」他（她）呢？

此時病人會變得很敏感，容易受周遭環境的影響，斤斤計較、愛批評、易怒又固執，甚至會出現不合理的要求及行為，我們必須了解這些症狀，對於可行的要求，可以同意；不合理的部分要用接受的態度，以堅定的口氣提醒其適當的行為。假如他激動得無法接受勸解及轉移時，可以肯定、堅決但不責備的態度告訴他：「我們很關心你，但這是不可以的。」如此可達到限制的目的，藉此機會指導病人學習自我控制和表現社會可接受的行為。

3. 家人該注意些什麼？

因為活動量過大，而易疏忽照顧本身的安全、起居，所以必須要佈置一個簡單、安全的環境，將剪刀、煙灰缸、尖銳物品收起來，防止作為攻擊性的武器。因為易分心，無法靜坐用餐，可採少量多餐的方式進食補充所需的營養。此外注意力不易集中，無暇顧及清潔，必須協助、提醒個人儀表的整潔。

二、鬱症期

1. 情緒過分低落時，有什麼徵兆？

病人呈現出憂鬱情緒，對周圍事物漠不關心，沉溺於不說一句話、不做任

何事，活動減少而緩慢，食慾不振、睡眠差，神情出現有無助、無望、悶悶不樂、罪惡感、羞恥感、情緒憤怒或狂暴，若出現自殺、自傷之意圖或計劃時就更需注意了。

2. 如何「協助」他（她）呢？

用簡單、直接、重複的語句來接近病人，時時給予肯定、鼓勵與陪伴。避免環境出現的額外的刺激，減少心理壓迫。多注意營養的攝取，以少量多餐的方式進食，選擇高熱量、高蛋白及高維生素、好消化、易吸收的食材。協助梳洗、沐浴及衣服更換等個人衛生的維持。安排簡單、容易完成、不消耗體力的活動，並能藉此增加成就感及滿足自信心。

3. 家人該注意些什麼？

為預防病人因憂鬱而產生的自殺行為，故需避免讓病人自己保管藥物或單獨居住，多留意病人情緒與言行舉止，並應遵從醫師指示，按時給藥，必要時需接受住院治療，若有尋求西醫協助，應與中醫師及精神科醫師配合，不可斷然停用西藥。