

【家屬與精神病患相處之道】

一、病患與家屬相處常見的情緒反應：

1. 病人方面：

可能因動作緩慢或肌肉部自主抖動，而害怕與人相處。會出現無力感，信心低而顯得更畏縮或可能因能力的退化，面對外界所給予之要求和期許未能達成時，產生壓力且出現不耐煩、抗拒等等。

* 害怕與人相處 * 缺乏自信心 * 容易不耐煩、抗拒

2. 家屬方面：

長期面對病患，本來就會帶來一些實質上的限制，如不放心病患一個人在家，就足以讓家屬產生無奈、無力感、束縛感、因而情緒上容易處於不安定的狀態，甚至害怕、憤怒、想逃避、沒有希望等感覺。

* 無奈、無力感 * 害怕、憤怒 * 想逃避 * 沒有希望的感覺

二、精神病患的需求

病人生病後大約有一半的人會產生一些障礙，因此他們相當脆弱，需要更多的關懷與協助，而在社會大眾尚無法接受他們的情況下，家屬便是唯一可以幫助他們的人。更要了解他們的需求才能與他們和諧相處。

* 醫藥照護的需求

預防再發病，是在幫助病情，以避免繼續惡化。

* 價值感的需求

事實的給予讚美和鼓勵，表達個案仍是一個有價值，有希望的人是相當重要的！

* 社會活動安排的需求。

* 減少壓力的需求。

* 更多的關懷與協助。

三、影響與家人相處因素

1. 精神疾病的症狀

如：自言自語、傻笑、怪異的行為、幻聽、妄想。

2. 能力退化

如：個人衛生習慣差、懶散、社交能力減退。

3. 藥物副作用

如：表情淡漠、反應遲鈍、行動緩慢、肌肉不自主顫動、眼球上吊、解尿困難。

四、學習增進精神病患生活適應及相處方法

1. 適當的支持

除了要了解精神病患的症狀及其需求外，對於病患的情緒也應給予適當的支持。

2. 尊重病患

尊重病患是一個獨立的個體，接受其可能存在的各種表現及情緒變化，尊重他不要否定他。

3. 增加人際關係

適當引導病患參與休閒活動及增加人際的接觸

4. 多讚美、少嘮叨

多給予鼓勵，減少嘮叨、批評、責罵。

5. 良好溝通

建立健康的溝通方式，雙方有時間表達，及有機會宣洩內心的情緒。

6. 尋求專業諮詢

在與病患相處有任何問題，可以適時向專業人員諮詢、討論。