

## 【當你出現幻聽、幻覺時該如何處理??】

### 一、什麼是幻覺？

幻覺是一種虛幻的知覺，就是在沒有任何現實情況及外界刺激下但個人卻有知覺產生。例如沒有真正的聲音或影像的刺激，個人卻聽的到聲音或看的到影像。常見的幻覺包括聽幻覺、視幻覺、觸幻覺、嗅幻覺、味幻覺等。

### 二、什麼是幻覺？

就像聽幻覺，是臨床最常見到的，例如沒有看見人說話，耳邊卻有聽到人的聲音，可能是講話聲、唱歌聲或電視、廣播聲音，也可能是一個人或多人的聲音在批評、辱罵、斥責或說好笑的事；除此之外，也可能是一些機器聲、模糊的雜音。

### 三、什麼人可能會有幻覺？

幻覺是精神疾病常見的症狀之一。最常見於精神分裂症病人，也可能出現於重鬱症、躁症、長期大量喝酒的酒精中毒性病人、使用安非他命等藥物及各種腦器質性精神病。

### 四、常用的幻覺自助方法：

#### 1. 轉移注意力：

可找人說話、戴耳機、聽音樂、祈禱、看聖經、寫東西、下棋、做手工藝等有趣的活動。或去散步、騎腳踏車等其他有益的戶外活動。

#### 2. 讓自己感覺更好：

說「停」並找獨立的地方大聲叫出來、吃東西、洗個舒服的澡、抱抱枕頭、打沙包。

#### 3. 隔離：

留在房間或家裡睡覺，避開引起幻覺的情境，如：看書時會有幻聽就不要看。

#### 4. 配合醫師指示服藥：

抗精神病藥可有效降低幻覺的干擾程度，請依照醫師指示來服用，勿自行增減藥物。

#### 5. 尋求協助：

到醫院找專業的醫護人員會談、尋求家人或好友的支持。