

精神疾病防治系列 1 關懷篇

為什麼會得精神病？這些都是可能的病因：

- 遺傳
- 腦部受傷
- 腦內某種神經傳導物質變化，以致引起妄想、幻聽等。
- 環境及心理因素

常見的精神病有哪些？

精神分裂症

- 現實感差，不合邏輯的思考
- 奇怪行為，如退縮、沉默或好爭論、發脾氣、有攻擊行為
- 無故的哭、傻笑
- 過度悲傷或快樂
- 可能產生幻聽、幻覺

情感性精神病

- 躁症—情緒高昂、話多、易興奮、好花錢、好管閒事、易怒、精力充沛、不需睡眠、有誇大幻想等
- 鬱症—情緒低落、悲觀、失去活力、對自己沒有信心、對生活失去興趣、無價值感、思考緩慢、甚至整天躺床，有自殺的念頭等

器質性精神病

- 常弄錯時間、地點、人物
- 記憶力不好，特別是記不住最近發生的事
- 情緒不穩定、易衝動
- 智力、思考力下降
- 合併一些精神病症狀，如妄想、幻聽等

妄想症

- 「關係妄想」別人講話就是講他不好；別人搖頭就是看不起他
- 易怒、不安、敵視
- 嚴重者可能出現傷害他人或自傷、自殺

怎麼辦識一個人得了精神病？

- 儀表方面：怪異或蓬頭垢面
- 動作行為方面：出現攻擊、終日臥床、自言自語等怪異行為
- 現實感障礙：對事情看法與一般人不同，常對外界刺激沒有反應，或是反應過度。
- 生活方面：與人之間有疏離感，易產生退縮，工作無法持續，學業一落千丈，不能照顧自己，行為顯得幼稚。
- 妄想和幻聽：病人出現妄想和幻聽，相信可能有外界力量控制他。
- 情感方面：有時會出現高昂、悲傷或緊張等情緒反應。
- 不當的反應：如憂愁或痛苦時會發笑等。

有些人疾病發生的速度緩慢，有的人則突然而迅速的進展。不過一旦發現了以上種種奇異的言行，就該早日請精神科醫生協助。

精神病治得好嗎？

- 25%經過治療後可康復
- 50%治療時，可將症況去除和預防再發，但若停藥會復發
- 25%即使治療也無法完全消除症狀，但不治療，則病情惡化得更快



如何預防再發作？

- 持續的接受治療
- 良好的復健和支持性的環境
- 一些不能疏忽的事...
- 早期預防、早期治療，可獲得最好的療效
- 家人對病人的信心，是最重要的



精神疾病防治系列 2 醫療篇

急診治療

當精神病患的情緒、行為、人際關係或是社會適應突然有了急遽的變化，而使得病患本身或身邊的人可能受傷害時，就必需立刻送到醫院急診。

急診將進行觀察、評估、檢查、給藥等治療活動，並會依其病況予以轉介到門診部、住院或其他合適的機構繼續接受治療。

門診治療

懷疑患有精神病或已是精神病患，但是病情穩定，沒有急性症狀，不會傷害自己或別人者，可以自行或由家人陪同到精神科接受診療，拿藥或打針。回家後則依醫生囑咐服藥。

住院治療

當精神病患的病情變得嚴重、情緒不穩定、對自己或他人有傷害的可能時，則必需住院治療。

住院治療是一種除了藥物治療、心理治療外，還安排了作業治療、社會治療等的完整治療方式。

當病情穩定下來，經過醫療團隊評估後，病人就可以回家繼續接受門診治療、日間留院治療或復健治療。日間留院治療就像上班一樣，白天到醫院參加治療活動，晚上回家。

復健治療

復健治療是提供一個半保護性環境，在醫護及社會工作人員的指導下，使病人漸漸適應社會及家庭生活，並學習獨立。

病人經過積極治療後，宜參加社區內各種復健治療，如社區復健中心、康復之家等。

精神疾病防治系列 3 復健篇

復健治療的功能

病人可以……

- 由工作中得到成就感，減少自卑感，建立自信心
- 訓練工作能力，培養忍耐力
- 培養獨立生活所需的技巧
- 培養與家人、朋友交往的社交技巧
- 讓病患增加自我認識



復健治療的內容

1. 職能治療

如文書、皮雕、女紅、美術、園藝等，藉活動之參與，增加耐力及注意力，進一步改善工作態度及習慣，並從工作中建立自信心，增加成就感。

2. 團體活動治療

- 居家休閒團體—討論休閒生活的安排，以增加自我照顧的能力。
- 會心團體—利用各種會心活動，嘗試自我開放，學習溝通技巧，進而了解自我，改善人際關係。
- 社交技巧訓練—藉角色扮演、行為模仿、實地演練等，學習解決問題，加強適應。
- 求職技巧演練—了解職業興趣及性向，學習應付壓力，表現自我肯定，以期求職成功。

3. 娛樂治療

如團康、運動、舞蹈、歌唱，以發洩過剩精力，鍛鍊體能，增加活動量，表達情感，舒暢身心。

4. 產業治療

針對慢性化，並有生活及工作適應困難的病患，為防止其社會功能退化，給予產業治療，以培養其工作能力，增加其成就感。

5. 心理治療

- 幫助個案適應生活。
- 改善焦慮、恐懼、睡眠及增進休閒功能。
- 如要改善憂鬱、工作能力、社會關係、強迫行為，則需持續治療。

精神疾病防治系列 4 關懷篇

你可以尋求專業協助，並且參與決定如何治療。專業協助可以找…

- 衛生所的公共衛生護士或社工員
- 社會局、區公所的社工員
- 公私立醫院診所之精神科或家庭醫學科之專業人員

愛這個正遭受疾病磨難的家人

●他需要愛和關懷

改變你的期望

- 接受病人現況
- 要有長期對抗疾病的心理準備
- 不要期望他像一般人工作、賺錢
- 讓他在真正能做的事情上經驗成功與滿足
- 和病患一同努力，常能改變無助與失望的感覺
- 不要過度保護、干涉或批評病人
- 讓病人適度承擔更多的責任義務，如幫忙家事

照顧你自己

- 減少對疾病的羞恥感
- 學習調適疾病帶來的壓力與情緒
- 當你悲傷、生氣、憤怒時不妨找一位信得過的親友傾訴一下



- 參加康復之友協會或家屬聯誼會，當你看到有那麼多人跟你同樣的困難時，你將不再覺得孤獨
- 你也可以利用帶病人到醫院看病時，和其他病患家屬交換照顧的方法和心得

精神疾病防治系列 5 照顧篇

協助病人服藥

- 精神病患需要長期服藥。即使在沒有症狀時，仍需服用低劑量藥物，以預防再復發。

處理日常生活的問題

- 病人可能因為情緒高昂，活動量大，或缺乏食慾而造成營養不良，所以要注意病人飲食均衡。
- 如果病人失眠，可以告訴醫生，請醫生幫忙。
- 家裡儘量不放刀子、火柴、煙灰缸、皮帶等危險物品，以免發生意外災害。

適應他的症狀

- 接納病人的經歷，耐心傾聽病人的想法，例如告訴病人：「我知道你聽到一些我們沒有聽到的聲音，如果它很困擾你，不妨說給我聽聽，好嗎？」
- 當病人有幻聽或妄想時，不必與他爭辯，不妨接納他，但可以不認同他。
- 慢性病人殘留的症狀，可能包括傻笑、自言自語、怪異行為、懶散、衛生習慣差…等，這是疾病造成的，不容易消除。
- 提供現實感，例如：當病人說床下有蛇時，不妨跟他一起去看，再告訴他：「我想你看到蛇一定很害怕，能不能說說你的感覺？」
- 分散病人對幻聽的注意力，例如：與病人聊天，讓他看電視、聽收音機或作戶外運動。

慢慢改變他的行為

- 為了去除病患不適應的行為，給予鼓勵或獎賞比處罰或責罵來的恰當。
- 用病人喜歡的東西或事情來獎勵他。（如用稱讚、零用錢、禮物、陪他散步……等）

處理藥物的副作用

- 服用後，可能會有暫時性的副作用，如嚴重干擾日常生活時，應該告訴醫生，而不能自行停藥或加藥。
- 最常見的副作用和處理方法：
 - 口乾：多喝水、漱口、每天刷牙
 - 便秘：多吃纖維的穀類、水果、蔬菜
 - 視力模糊：暫時性的，可請醫生給眼藥水
 - 排尿困難：可請醫生調整藥物
 - 頭暈：從床上或椅子上站起來時，要慢一點
 - 迷迷糊糊昏昏欲睡：暫時性的，此時不要開車或做要集中注意力的事
 - 性欲減退月經不順：可和醫生討論
 - 體重增加或減輕：良好的飲食和睡眠習慣，適當的運動，少吃零食
- 嚴重者應立即送醫

精神疾病防治系列 6 權益篇

給我應有的權利

對於已康復的精神病患，除非能證明其無勝任能力，否則不得以其曾患精神疾病，而拒絕其入學、應考、僱用或給予不公平之待遇。

住院的精神病患依法有個人隱私、自由通訊及會客的權利，除非醫療上需要，否則不得予以限制，另外，也不可以未經病人或其家人、保護人的同意，對病人錄音、錄影或拍照。

醫療單位除非是為了防範緊急暴力意外或是醫療目的，否則不可拘禁精神病患或剝奪其行動自由，同時醫療上如欲採電痙攣等特殊治療方式，必需先徵求病患之書面同意，才可施行。

精神衛生法中，明文規定精神病患的人格及合法權益應受尊重及保障，如果病人或病人的保護人、家屬認為精神醫療機構、精神復健機構、心理衛生輔導機構或其工作人員，侵害病人權益時，可以書寫其侵害事實，向各級衛生單位申訴。

一般人常把精神病人列為特殊的一群，排拒他們，避免和他們接觸，這使得本來就比正常人更需要別人尊重與支持的精神病患，變得更加孤立、退縮。

請別忽略了他們也是社會的一份子，他們的人權一樣不容輕視，社會的正確態度可以使他們康復地更快更好！

精神疾病防治系列 7 壓力篇

壓力簡單來說，就是能讓我們覺得不舒服，緊張的壓迫感，說實在的，壓力是人一生中無可避免的，然而它不一定會引起麻煩，甚至可以激勵你向前邁進。

但是如果沒有妥善的處理自己的壓力，而讓壓力累積在你的生活中，那麼很可能會造成你身體上或心理上的疾病。

找人談一談

當壓力越來越大，你不妨和你的家人、好朋友或當事人聊一聊。

放鬆一下

休個假，或是問別人是如何放鬆自己的，跟著做，會有意想不到的效果喔！

看開點！實際點！

凡事別想太多後果，也別老訂些達不到的目標，以免造成自己緊張。

避免壓力

僅量別在一段短時間內讓生活有太多項變化，比如同時在找工作，又在辦婚事。

去找專家

讓專家幫你找出不舒服的原因，讓你輕鬆戰勝壓力。

生活中常有一些突發之變故，令人不知該怎麼處理，例如親友過世、分居、離婚、生病、或是工作上、經濟上發生變化、困擾等，這些情況往往會造成自己的情緒改變，可能緊張，悶悶不樂，也可能覺得沮喪或煩惱不安，這就是壓力的來源。

如何處理壓力，將會影響您的健康和快樂。
有效處理壓力的第一步，就是了解壓力。

精神疾病防治

樂觀看事情
生活沒問題



編製單位：台南市衛生局