

如何幫助精神病人-認識精神病

96年07月-如何幫助精神病人-認識精神病-心志工摘錄自：行政院衛生署出版的「心理衛生專輯(1)」

人在遭到極大的刺激或挫折時，可能會發生暫時性的精神反應其中較嚴重的就是俗稱的「反應性精神病」，其包括下列類型(1)精神病性憂鬱病，(2)反應性興奮狀態。(3)反應性混亂狀態，(4)急性妄想狀態，(5)產後精神病。

心理危機的除去與預防是處理這類病最重要的事，必要時應考慮住院治療。

當精神病人的症狀急性發作時，最好的方式應即刻與精神科醫院聯繫，如果是您本人感覺到自己的精神狀態開始發生變化，趕快請求您的親友陪伴您或由您自己到精神科醫院求治，如果生病的是您的親人或朋友，如果生病的是您的親人或朋友，而患者本人並不知道自己已經生病時，應盡量去了解他所擔心害怕的事，嘗試去了解他，接受他，陪伴他，經過這些努力後大部分患者都可以合作就醫，接受醫療專業人員的協助，以防止症狀的惡化。

當病患症狀趨於穩定而進入復健階段時，可以協助他恢復工作或復學，家人仍需隨時觀察，注意病情變化及適應情形。

病患是無法完全脫離家庭與社會而生活的，所以精神病的社會復歸，除了醫院及家屬的協助外，極需要靠社會眾的支持，接納與認同。

※ 各種精神病症狀的處理

一、 有幻覺妄想症狀及怪誕行為的病人該怎樣幫助？

1. 對病人的幻覺妄想或怪誕行為不必跟他爭論或加以批評，應該採中立的態度，接受病人有他的想法的事實，但不要對病人對於幻覺妄想的解釋起共鳴，然可適當表示自己並沒有這種感覺、看法，且要關心病人有這種幻覺時的感受。

2. 可儘量轉移病人的注意力於活動上。

3. 如病人深受幻覺妄想影響而有怪誕行為或出現攻擊自己或他人的行為時，應立刻維護病人或他人的安全，並趕快送醫診治。

二、 有兇暴行為的病人該怎樣幫助？

有些病患在需求不能即刻被滿足，遭拒絕，或在情緒無法控制或有某些不尋常的想法、感覺時就會出現兇暴行為，此時若有一個與病人關係較密切、較具影響力的家人在，可試著傾聽，讓患者將心中的想法、不舒服說出，或者提供一個發洩的方法，如：打枕頭、做某些活動，如：打球、跳繩、跳舞等等，來避免兇暴行為的發生。

通常患者在出現兇暴行為之前，會有一些引發的原因或是不安的前兆，我們可以注意觀察這些變化，也可以教導病人，讓他了解自己在什麼情境之下情緒較易激動、不安，而利用前述方法給予幫忙。若是患者已經出現了兇暴行為，在家裏無法處理時就必須求助於他人，如親戚或警方，儘快將患者帶到醫院就醫。

三、 有情緒過份高昂的病人該怎樣幫助？

情緒高昂是一種精神症狀，表示興奮的程度已超乎常態，這種狀態常出現在患有躁鬱病，情感型精神分裂病，器質性腦症候群的病人身上。它是個警告癥兆，提醒病人和家屬早期發現病情的變化，以免延誤治療。

當你覺察病人突然顯得樂觀、自誇、聯想力豐富、廢話連篇、說話快的像連珠砲、慷慨、愛打扮、對不相關的事物過份熱心，這就是情緒高昂的開始。這時候病人也會變得敏感、易受環境影響、斤斤計較、愛批評、易怒且固執，甚至出現不合理的要求及行為。如果我們了解這是症狀，對於可行的要求可給予滿足、用接受的態度、誠心聽病人的話，卻不需要立刻答覆以暫緩不可行的要求，假使病人激動得無法接受勸解及轉移，可以用肯定堅決但不責備的態度告訴病人：「這是不可以的，因為我們關心你。」

如此，不僅達到限制的目的，也使病人感受到安全感及產生信任。

其次要特別注意病人是否因為活動量多，注意力分散，缺少耐心而疏忽本身的安全及起居。佈置一個簡單的環境，減少危險物品，如剪刀、煙灰缸的擺設，預防出現危險攻擊的發洩行為。照顧日常生活、維護安全、補充病人耗費的體力等更是不容忽視。

四、 有拒絕態度的病人該怎樣幫助？

拒絕態度可以出現在許多方面，如飲食、排泄、治療、與外界溝通等，當發覺病人呈現這些情況時，首先要了解是否這是受到疾病症狀的影響(如妄想、幻覺)，而在病人週遭的我們很重要的一點是"觀察"，以進一步了解這種拒絕態度在何種狀況下最為明顯、持續期間的久暫、病人的反應等等。當病人的拒絕對生理功能有不良影響時，我們照顧病人的目標則放在滿足病人的基本需要上，如讓病人進用足移量的飲食以減少體能的耗損，定時提醒病人上廁所以免排泄功能遭到破壞，按時給病人服藥以避免症狀惡化；當病人拒絕服藥時，如果婉言相勸仍然無法改善病人拒絕的現象，此時尋求醫療照顧、藉助於專業人員的協助是必要的。

除了以上所說外，在照顧此類病人時最重要的是要懷抱著堅定、仁慈、一致的態度，關懷病人的福祉，特別是對處於自閉世界不與外界溝通的病人更需要多付出一份愛心、耐心，唯有透過這份關愛之情方能使病人重新面對生活，再跨前一步。

五、 有嚴重憂鬱的病人該怎樣幫助？

我們常會有心情不好的經驗，大多時候我們自己可以找到使心情恢復平衡的方法，而再投入我們所屬的社會角色中。但嚴重憂鬱病患者卻長期地呈現不理會周圍事物的狀況，沈溺於無助、絕望的感覺及思想中；覺得自己是無用的，被遺棄的；甚且不說一句話，不做任何事，活動減少而緩慢；睡眠差、食慾不振、胃口差等行為狀況；這些表現都會讓人們產生莫大的困惑，家屬們更不知何去何從。

面對這樣的病人我們該如何協助呢？可從幾方面來著手：

(一)溝通方面：應以簡單、直接、重復的詞句、溫柔的語調來接近病人，而且必需以溫暖的了解及尊重對方的態度來鼓勵病人，在嚴重的情緒低潮下，慢慢地再有信心接觸外面的事物，減輕不被瞭解、孤獨、沒信心的情懷。

(二)生理身體方面：病人缺乏食慾胃口差，所以注意病人進食情形是很重要的。在食物選擇上宜採易咀嚼、易消化高熱量蛋白質的食品；採少量多餐及在旁陪伴協助進餐的方式都會有助於進食狀況，不要因病人拒絕就馬上拿開，因多半病人是不會主動要求或很容易接受的。由於病人活動不足而常會導至便秘，故需小心觀察，可給予高纖維的食物及水果幫忙改善便秘的情況。此外幫助按摩四肢做被動性運動可間接增加活動量及改善血液循環。

(三)環境方面：應儘量減少嘈雜音以避免刺激，適時地鼓勵活動和人接觸。

最後提醒家屬須預防病人因憂鬱而產生的自殺行為，避免讓病人單獨居處，多留意病人情緒及言行舉止，防止意外。在門診治療時應遵從醫生指示按時確實給藥，接受治療，並定期到門診追蹤、和醫師保持聯繫。

六、 有自殺意念和自殺行為的病人該怎樣幫助？

我國目前的自殺死亡率是十萬人口就有十人，所以，自殺預防及治療是很重要的事，學者指出自殺的原因很多，包括個人心理及疾病因素、生活環境及人際關係的因素，以及社會文化因素，在臨床上遇到的自殺病人以憂鬱病患者、精神分裂病患者為最多，但在治療改善症狀之後，自殺危機是可以解除的。為了提高人類生命的尊嚴，必需注意自殺的預防及治療，鑑於此，在此提供以下方法來幫助大家對預防自殺方法有一些的認識。

1. 注意病人自殺意念的表現，因為 60~80%自殺個案都會直接間接提到過想死的事，因此要注意自殺的人示警的訊號，而不要以為宣稱自殺的人絕對不會自殺。

2. 運用週密觀察發現自殺前兆，隨時陪伴病人，但避免讓病

人有被監視的感覺，以免加速病人自殺的意念。如何發現自殺前的預兆呢？在病人行為突然改變時，如嚴重憂鬱者轉變成較開朗、活躍；或仇恨攻擊轉變成畏縮、拒食；或言語有想死的。

※ 精神病患的復健需求

精神病所導致的腦功能障礙，特別是慢性殘餘症狀，如：記憶力減退、注意力不易集中、表情呆滯、動作遲緩等，藥物治療的效果不大，需要依賴復健的治療；而長期的社會功能障礙，更需要完整的復健治療，使大腦發揮其最大的潛能，並將環境不利的因素減至最低，以減少精神病導致的腦功能及社會功能障礙。故復健治療是慢性精神病患不可或缺的治療。

根據腦功能及社會功能障礙的不同，需安排不同的復健計畫，分述如下：

(一)自我照顧能力的復健：透過行為治療的原則，訓練其自我照顧的能力。

(二)時間管理能力的復健：教導病人如何妥善安排時間，維持正常的生活作息。

(三)人際溝通能力的復健：利用社交技巧及自我肯定訓練等技巧，訓練其人際互動的能力。

(四)壓力挫折處理能力的復健：利用支持性心理治療及壓力因應策略等技巧，增進病人處理壓力挫折的能力，並提高其自信心。

(五)動作技巧的復健：針對病人精細動作及手眼協調的障礙，設計不同的活動，以增進其動作能力。

(六)家居生活的復健：透過家庭諮商與治療，增進家庭成員間的溝通，使家庭成為支持病人的動力。

(七)職業復健：利用以上各種不同的技巧，增進病人的工作能力，並安排適當的工作場所，以使病人真正能獨立自主。

(八)鄰里生活的復健：透過里鄰關懷，減少誤解與歧視，使病人能回到自己所屬的社區。

精神病患的復健需求，需要家屬、社區里鄰與醫療團隊成員共同的配合，並在不同的醫療復設拖下進行復健治療。以下各章將分別詳細介紹。

※ 社區的復健醫療之一：庇護性工廠／職能工作坊

社區中的支持及復健體系是一種較先進且人道的醫療模式，行政院衛生署於民國七十七年起，即鼓勵發展社區精神醫療，並提出了四個計畫：(一)社區復健中心；(二)社區庇護性工作場；(三)社區康復之家；(四)居家治療。這些社區精神醫療便是針對社區中之精神病患，運用更廣大的社會資源及人力，使病患能達到復歸社會，並習得一技之長，獨立且有尊嚴的在社區中生存。

針對個案工作能力之復健，有以下幾種類型：(一)終站性的工作場：是一種無競爭性、庇護性的工作場，此類型之工作場沒有諮詢或其他服務，完全著重生產；(二)過渡性的工作場：比終站性工作場多了諮詢的服務，強調生產與治療並重，並關心個案之工作安置；(三)工作適應訓練場：「工作」成為一種復健治療的工具，用來改善個案的工作態度及工作行為，以提高個案的受雇能力；(四)職業訓練場：針對特定之職業技能加以訓練。以上(二)、(三)都是臨床醫療機構常見的復健工作場，將此種復健工作場推展到社區中，便成為社區庇護性工廠，若再結合社區之復健中心，便是職能工作坊。

職能工作坊是特別針對社區中，症狀穩定之精神病患所提供之社區復健醫療，其提供之服務有：(一)職能治療：農園藝活動、美術活動、音樂、運動等活動；(二)產業治療：各種產品代加工、實習工作；(三)職前評估及訓練，培養良好之工作態度及工作行為；(四)獨立生活功能訓練、社交技巧訓練、求職技巧訓練及壓力處理訓練；(五)就業諮詢及就業輔導；(六)工廠訪視、職業轉介。其目的在於幫助病患學習適應社區生活，增進工作能力，增強獨立性，並培養正當興趣及嗜好，以達到完全復歸社會之目標。