

# 精神健康你我他

實用手冊 第七輯

精神健康你我他 實用手冊 第七輯

精神障礙之疾病管理與康復

甜心手冊 第2冊

社團法人台北市心生活協會

翻譯・編印



## *Illness Management and Recovery* 精神障礙之疾病管理與康復

第 4 課	建立社會支持 .....	1
第 5 課	有效服用精神科治療藥物 .....	29
第 6 課	服用酒精和毒品 .....	65



社團法人台北市心生活協會 翻譯  
111年8月 印刷 101年11月 首印

～你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友～

# 心朋友·心生活 奮戰精神疾病不孤單

## 甜心

我們稱呼所有的精神疾病患者為甜心。（給甜心的掌聲和鼓勵不嫌多，陪伴甜心面對生病的痛苦與無奈）

## 『心生活』的信念

每一個人無論他年紀多大或多小，也無論其貧富貴賤或階級高低，都能夠而且也需要心理成長；心理成長可以不斷的進行，健康且豐富的心理狀態，可以幫助精神疾病／身心障礙的患者及家屬，縱使永遠帶著障礙的影響，而仍然可以過著平安、能擁有喜樂與成長的生活。

## 心朋友

認同精神疾病族群需要幫助、注重心理健康、保養精神健康的你、我、他，我們都是心朋友。

你我陪伴  
接納精神障礙者的信念  
四不一有三種心



# 第4課

## 建立社會支持

「對我來說，有家人和朋友可以說說話，一起做些事，是很重要的。我也喜歡獲得家人和朋友的倚重，彼此相互扶持。」

……大衛·凱米。一位藝術家、作家、花藝設計師。

### *Illness Management and Recovery*

資料來源：自Center for Mental Health Services of National Mental Health Information Center of Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), United States Department of Health and Human Services 網站下載及Dr. Kim Mueser 提供。

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser 及相關團隊人員

譯者：社團法人台北市心生活協會 邱顛安、金林 定稿：金林



## 課程簡介

這份講義討論如何在你的生活中，增加社會支持（Social Support）。擁有社會支持，表示你感受到和社會有所聯繫、有人關心你，這對於幫助減緩壓力和避免發病，特別重要。本課會探討一些策略，幫助你在生活中，增加一些能支持你的人，並且和已經認識的人增加互動。

### 一、什麼是社會支持？

『社會支持』指得是，擁有可以受益、豐富、對自己有幫助的「人際關係」。當「關係」是正向發展，而且衝突和爭執很少的時候，可以稱為是「支持性的關係」。在任何關係裡，都自然地會遇到意見衝突，支持性的關係中一樣隨時可能會有意見衝突，但在支持性關係中不一致的想法，通常可以和平且有效的解決。

社會支持可以來自於我們和社會各界所建立的關係，包括家人、朋友、同事、配偶、男女朋友、工作夥伴、宗教或靈修團體的成員、同學、精神心理衛生工作者、同儕團體的成員等等；社會支持系統的面向是非常廣的。

社會支持是指擁有正向、可以獲益、並有幫助的人際關係。 [摘要一]

## 二、為什麼社會支持很重要？

社會關係在每個人生活中都很重要。對很多人來說，人際關係好壞通常是個人是否感覺滿足的重要因素。擁有支持性的人際關係，可以讓人喜歡自己並且對未來較為樂觀。有支持性的關係，還可以幫助人減低壓力，講義（精神障礙疾病管理IMR甜心手冊）第三課「壓力與生理脆弱模型和治療策略」裡提到過，減緩壓力可以幫我們降低精神疾病的復發風險。

人際關係在每個人生活中都很重要。

[摘要二]

擁有支持性的人際關係，可以幫我們減緩壓力從而減少精神疾病復發的機會。

[摘要三]



**思考題**

**在您擁有的各種關係中，哪些您覺得是「支持性的」？**

### 三、對您來說，什麼是你的支持性社會關係？

對於是什麼使得關係具有支持性，每個人都有不同的見解；而，每個人想從關係中獲得什麼、是否滿意於所擁有之關係的數量和品質，也人人各有不同的想法。下面這些問題，也許可以幫助您思考一下，什麼是您所擁有的社會支持。

日常生活中，有誰支持您？

當別人做了什麼，會讓你覺得自己是被支持的？

在您與人的關係中，哪些部份讓您覺得滿意？

在您與人的關係中，哪些部份是您想要改變的？

您會以什麼方式去支持別人？

在您給別人支持的關係中，您是否感到滿意？

您希望生活中可以擁有更多的社會支持嗎？



**思考題**

**「社會支持」在你生活中的重要性如何？**



## 四、增加社會支持

人們通常都想要不斷增加自己擁有的社會支持、改善自己和別人的關係，這通常會運用兩種策略：

- ✓ 增加自己可以接觸的人。
- ✓ 改善自己和經常會接觸到的人之關係。

對很多人來說，兩種策略都用是最有幫助的。

要增加自己的社會支持，可以從增加自己可以接觸的人和改善現有關係的品質著手。

[摘要四]

### 【和人接觸的策略】

找新的人接觸，這常常是增加社會支持的第一步。為了與人接觸，您需要：

- ✓ 尋找可以遇到人的地方。
- ✓ 有一些可以聊的有趣話題。
- ✓ 對別人所說的話有些反應。

前面這幾點的具體招數說明如下：

### 【認識人的好地方】

您可以在各種場合認識人。不論身處何處，總是保持有可能認識什麼人的機靈是有用的。

雖然很多地方都能讓我們認識人，不過有些地方確實更容易些，這些地方多半是公共場所，大家聚在一起為了休閒、娛樂、某些利益、或者是生意上的需要。舉例如下：

- ✓ 社區聚會場所，例如：圖書館、或者里民大會。
- ✓ 學校或班級
- ✓ 支持團體
- ✓ 工作場所
- ✓ 人們聚集起來進行宗教或心靈活動的場所（例如：教堂、猶太教堂、廟宇、清真寺等）
- ✓ 可以隨時去走走的病友活動中心
- ✓ 運動中心或者是健康俱樂部
- ✓ 公園
- ✓ 博物館
- ✓ 演唱會或演奏會
- ✓ 有特殊興趣的組織，例如和政治、嗜好、運動、環保或休閒娛樂等議題有關的團體。
- ✓ 書店、咖啡店
- ✓ 志工活動

有很多地方都可以讓我們認識  
新朋友。 [摘要五]

### 思考題

在下面的分數列中，圈選最能表達您對於自己所擁有的「社會支持」的滿意度程度？

1	2	3	4	5
不滿意	只有 一點兒 滿意	滿意	很滿意	非常 滿意

### 思考題

以前您都在哪裡遇到人？  
您想去哪些地方認識新朋友？

您可以用次頁的表格記錄您的答案。

## 可以認識人的地方

<表一>

場所	我去過這些地方會碰到一些人	我想要去這些地方來認識一些人
社區裡的組織或場所		
學校或教室		
支持團體		
教堂、寺廟等宗教性的聚會場所		
工作場所		
可以隨時去走走的病友活動中心		
運動中心或者健康俱樂部		
公園		
博物館		
演唱會		
有特別興趣的團體		
書店或咖啡店		
志工服務		
其他：		

## 【開始談話的小技巧】

為了能夠認識一個人，或是希望進一步了解別人，開始和對方說話是有幫助的。要能夠開始而且維持有趣的對話，需要一些技巧，這些技巧包括選擇比較願意談話的人、有些有趣的事情想聊、關心別人等。

以下是一些具體的技巧：

✓ 找個不忙的人。

找那些不會顯然很忙碌的人，如果人們正在做什麼事情，可能不願意放下手邊的事來和您說話。

✓ 找個有趣的話題。

開始談話的時候，可以選一個您目前正在進行的事情來聊；舉例來說，如果你正在美術館中，可以和別人聊聊你正在欣賞的畫。

您也可以選擇其他的話題，例如：天氣、時事或運動。如果這是位陌生人，您可以用自我介紹來做開頭，但當你這麼做的時候，要同時想好自我介紹之後，可以繼續聊的話題。

✓ 注視您談話的對象。

當你與別人交談的時候，眼神的接觸是很重要的，這能夠向別人表達您對他們所說的內容感到興趣。如果您不習慣看別人的眼睛，您可以看著他們靠近眼睛的部位，像是額頭或鼻子。

- ✓ 微笑或點頭，表示您聽著他們的話。

這可以幫助您，讓別人知道您有在聽他們說話，並且對他們所說的感到興趣。表達出對別人感到興趣，代表著您並不想壟斷整個談話的時間、您對於別人的想法和見解抱持開放的態度。

- ✓ 調整自己，專心聽對方講話。

對別人所說的事提出您的問題，或者是回應他們的評論，這可以讓對方知道您對他們的觀點感到興趣。如果對方看起來沒有什麼興趣，可以考慮換個話題，或者是禮貌的結束這次對話。

- ✓ 避免談論自己的私事。

在才剛開始認識一個人的時候，要避免談論自己比較隱私的事情，在對話中太早出現這類話題，會讓對方覺得不自在，會讓您更難和對方聯繫。當您和別人認識久了之後，對方才有可能對談論您個人私事的話題感到自在。

要找人談話：

- 找個不忙的人
- 選擇一個有趣的話題
- 表達對別人所說的事情感覺興趣

[摘要六]



**思考題**

**你通常都使用哪些策略來開始和人談話？**

**哪些策略是你想要嘗試看看的？**

## 找人談話的策略

<表二>

策略	我已經這麼做	我想要試著這麼做、 或者改善我的方法
找現在不忙的人		
找個有趣的話題 例如：		
注視對方		
微笑、點頭， 表示您有在聽		
調整自己，專心 聽對方說		
避免談論自己的 私事		
其他：		
其他：		



## 五、親近別人的策略

對很多人來說，和別人更親近一點兒，像是發展友誼和親密關係，都是很重要的目標。最受用的親密關係，是相互關心對方的意見和幸福。為了要親近別人，很重要的，是要能夠跟別人分享一些自己私人的事情，同時也要能打開自己的心胸，好讓對方可以分享關於他們自己的私事。願意做點什麼來幫助別人，也是很重要的。

在親密關係中，必需要表示你是關心他（她）的。

[摘要七]

### 思考題

**您想要跟別人的關係更親近一點兒嗎？**

**如果答案是肯定的，那是誰呢？**

### (一)要和別人關係親近一點兒，有三大重點：

- ✓ 哪些事情是你可以告訴對方的
- ✓ 哪些事情是你可以和對方一起做的（或者說是你可以替對方做的）
- ✓ 決定一下，要透漏多少自己私人的事情、選在什麼時候說

### (二)想和人親近一點的時候，可以說的事情：

- ✓ 表達你正向的感受並讚美對方

告訴別人你對他們的感覺，可以拉近彼此的距離，例如表達和顯示你對他們的喜愛；但不限於此，舉個例子，你可以告訴別人你欣賞他們所具有的某些特質，或者和他們有關的特定事情很有價值。

- ✓ 詢問一些關於他們個人的事情

想要了解別人並且發展出親近的關係，必需試著多去了解對方的想法和感受。問對方他們當下的想法及感受，試著去了解他們的看法、表達出你願意多認識他們一些。

- ✓ 告訴對方一些關於你自己的事情

慢慢地多告訴對方一些關於你自己的事情，是和別人更親近的一部分。你可以告訴他們你的感受、意見、你喜歡做的事，還有你過去的一些經驗。

要怎麼決定在什麼時候、要告訴別人哪些自己的事情，下一段有些細節的討論。

[摘要八]

要發展親近關係的有用方法：

1. 表達你所感覺的正向、好的感受。
2. 問對方一些有關他們自己的事。
3. 慢慢地告訴對方一些有關你自己的事情。

思考題

**哪些具體的話題內容可以幫助你與對方拉近距離？**

**談這些事情，你是否覺得自在？**

您可以用次頁的表格寫下您的答案。

## 可以拉近彼此距離的話題

<表三>

話題種類	您可以怎麼說 (舉例)	對此你覺得自在嗎
表現出正向的感受並給予讚美		
詢問對方一些關於他個人的事情		
告訴對方一些關於你自己的事情		
其他		
其他		

### (三)發展親近一點的關係時，你可以做的事：

#### ✓ 試著去體會、了解別人的觀點

每個人的意見和觀點都是獨一無二的。為了能夠了解別人的觀點，問自己以下的一些問題可能有幫助：

「對方的感覺？」

「對方的想法？」

「如果我處在對方的立場，會有什麼樣的感受或想法？」

當你認為你理解某個人的想法時，向對方確認你所理解的是否正確（是否真是他的想法）是有用的。舉例來說，如果對方談話時一直提到關於找個新工作的擔心，你也許可以這麼說：「就你剛才提到的，聽起來你好像對於新工作要擔負和以前的工作不一樣的責任，而感到擔心；這是你的感受嗎？」

#### ✓ 一起做一些事

找出一些可以和對方一起做的事情，可以讓彼此都受用。先探索自己的一些興趣，有助於去找出可以和別人一起做的事情。

#### ✓ 願意妥協

在親密的關係中，事情不能永遠順著自己的意思做。願意妥協和協商，表示你不是一個自私的人，而且也關心著對方。

✓ 以行動來表達你對別人的關心

對別人的關心，除了以字句表示外，還可以用行動表達。給對方一些幫忙、以愉快的方式給對方一個驚喜、花一些時間準備能夠讓對方開心的事，都可以表達出你對他的關心。

✓ 陪伴對方，並且提供協助

「陪伴」(Being there) 對某些人來說，就是當他需要的時候，可以找到你。每個人都有需要別人的時候，看出別人需要幫忙、而且適時給予支持和協助，是表達關心的重要方式。

要和別人拉近關係的有用方法：

[摘要九]

1. 試著去了解他們的觀點。
2. 一起做一些事。
3. 願意妥協。
4. 當對方需要你的時候，支持陪伴



**思考題**

**您做過哪些事情，來增進您和別人的親近關係？**

**那麼做的時候，您覺得自在嗎？**

您可以用次頁的表格，來記錄自己的答案。

## 讓關係親近可以做的事

<表四>

可做的事情種類	您可以怎麼做 (舉例)	做這些事您 覺得自在嗎
試著去了解別人的 觀點		
一起做一些事情		
願意妥協		
以實際的行動表示 你的關心		
陪伴並且適時給予 幫助		
其他		
其他		



#### (四)透露自己的私事來發展進一步關係的幾個方法：

「自我揭露」(Disclosure)意思是告訴別人一些自己的私事。當人們彼此關係越親近時，就越能透漏自己的事情。要透漏多少，是相當微妙的決定；如果太快就說太多，別人可能會承受不住反而要逃離和你的關係，如果說得太少，時間久了反而會阻礙了關係的親近。

記住，當人們越來越親近對方時，彼此會分享相同的訊息，這可以幫助我們決定要揭露多少屬於自己的事。舉例來說，當一個人告訴對方自己的家庭背景時，另一個人通常也會同樣程度地說出自己的家庭背景。你可以先從配合對方的揭露程度開始，等彼此更了解對方之後，再逐步嘗試增加揭露的深度。

分辨自我揭露的程度是低度、中度或高度，是有幫助的。低度的自我揭露，是說一些並非高度隱私的事情，例如你對於食物、電影、電視或書籍的口味或喜好。高度的自我揭露，是告訴別人自己很隱私的事情，例如說出自己罹患精神疾病。中度的自我揭露，則是介於中間的一些事情。

對於哪些事要揭露、哪些事要有所保留，是個人的決定；部分的考量，在於你對於說出來之後對方能否接受有多大把握。

親近的關係，包括逐漸的增加彼此之間自我揭露的程度。 [摘要十]

### 思考題

**您和別人的關係中，哪些屬於低度的自我揭露？哪些屬於中度？哪些是高度揭露的？**

**您是否想在某些關係中，逐漸的提高自我揭露的程度？**

您可以利用次頁的表，來記錄你的答案。

## 個人關係中，自我揭露的程度

<表五>

自我揭露的程度	您和哪些人的關係屬於這種程度的自我揭露	對於此程度的自我揭露，您是否感到滿意
低度自我揭露		
中度自我揭露		
高度自我揭露		

## 六、社會支持的實例

### (一)甲的例子：

『我在打工，而且我很喜歡漸漸地認識一些同事。我們會聊一些工作上的事，而且常常開玩笑，有時候我們會順路載別人，或者是一起搭公車。』

『我有一個從高中就認識的朋友；他知道我的經歷，我們會聊很多事，包括談自己的問題。我們也喜歡一起做一些事，像是去看電影。』

『我當然會想要交女朋友，現在我遇到一位有好感的女人，不過，我們目前只是在彼此認識的階段，我正試著要一步一步來。』

### (二)乙的例子：

『家人對我來說非常重要。我的媽媽、爸爸和兩個兄弟，和任何一個家庭一樣，我們經歷過好與壞，但是我始終覺得他們支持著我。如果我需要聊一聊，他們會聽我說；如果我遇到困難，他們會協助我解決。我也試著要同樣的為他們付出。』

『我最近晚上去修商業課程。剛開始的時候，我覺得和其他同學相處很不自在，不過現在因為大家都在同一班，所以有共同的話題可聊。我們會討論作業、或者談來上課時哪裡可以順路買杯咖啡等等。現在我很期待上這堂課。』

### (三)丙的例子：

『目前我最棒的支持來源之一，就是那些同樣有精神疾病症狀的人。我覺得我們可以相互了解，他們知道我在說什麼，我也能夠理解他們所說的。我參加一個支持性團體，目前我正在接受訓練中，將來可以做同儕團體的領導者。』

發展對自己個人而言有用的支持系統是重要的。 [摘要十一]

## 關於建立社會支持的重點整理

### (本課複習)

- ✓ 社會支持指得是擁有正向、可以獲益、並有幫助的人際關係。
- ✓ 社會關係在每個人生活中都很重要。
- ✓ 支持性的人際關係，可以幫助人減輕壓力，並且減少疾病復發的機會。
- ✓ 和更多人接觸、改善現有人際關係的品質，都可以增強我們所獲得的社會支持。
- ✓ 有很多地方可以認識我們沒遇過的人。
- ✓ 要開始談話的技巧：找到不忙的人、選擇有趣的主題、表達對別人所說的事情感到興趣。
- ✓ 向別人表達你關心他（她），是親近關係中的一部分。
- ✓ 要發展較為親近的關係，有用的方法：表達正向的感受、請問對方一些關於他們個人的事情，並且逐漸的透漏一些自己的事。
- ✓ 要和別人親近，有用的方法：試著了解別人的觀點，一起做一些事，願意妥協、在別人需要的時候給與陪伴。
- ✓ 親密關係包括了漸漸增加兩人間自我揭露的程度。
- ✓ 發展對自己個人而言有用的支持系統是重要的。

# 第5課

## 有效服用精神科 治療藥物

「既然每個人本來就是獨一無二的，找尋合適於自己的藥物，自然也是個人化的事。自從我找到適合自己的幾種藥以後，生活有了極大的改善。如果你的症狀仍然相當嚴重而且影響到你的生活，那麼應該請醫師試試看開不同的處方。」

…大衛·凱米·一位藝術家、作家、花藝設計師。

### *Illness Management and Recovery*

資料來源：自Center for Mental Health Services of National Mental Health Information Center of Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), United States Department of Health and Human Services 網站下載及Dr. Kim Mueser 提供。

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser 及相關團隊人員

譯者：社團法人台北市心生活協會 邱韻安、劉曉玉 定稿：金林



## 課程簡介

本課討論精神疾病的藥物治療，內容談到精神科治療藥物的效果—包括好處和壞處，鼓勵每個人選擇合適於自己的藥物，並且探討怎樣獲得藥物最好的效果。

### 一、為什麼「藥」是大家推薦用來治療精神疾病的方式之一？

藥物是少數具有普及性而又能有效減輕症狀並降低復發風險的治療方式之一，當人們以持續規律的服藥做為治療的一部分時，比較不會受到精神症狀影響，也比較不容易再次發作。

在第三課中，我們學到「壓力與生理脆弱模式」，這個模式的基礎，在於理解到「生理脆弱性」和「壓力」兩種因素，都證實會引發精神疾病的症狀。腦部化學物質失衡導致精神症狀發生，藥物則藉由調整腦部化學物質來緩解生理的脆弱性。

當人們以服藥作為治療的一部分，通常會發覺：

- ✓ 經驗到症狀發生的頻率減少或者比較不那麼厲害。
- ✓ 比較能夠集中注意力或者思考清晰些。
- ✓ 比較容易入睡而且睡得比較舒服。
- ✓ 比較容易達成自己的目標。



藥物是少數具有普及性，而又能有效減輕症狀並降低復發風險的治療方式之一。

[摘要一]

## 二、您個人對於藥物治療的看法如何？

人們對藥物治療的看法，因為個人的文化、家庭背景、和經驗而有所不同。

有些人對藥物治療有很積極正面的想法，下面是他們的一些想法，如果你的想法和他一樣，請做個記號：

『我叔叔是一位糖尿病患者，胰島素藥物治療讓他能夠過正常的生活。我有精神疾病，也因此服用藥物。對我來說，這是相同的事情。』

『我吃的藥把症狀趕跑，頭腦的平靜讓世界整個都不一樣了。』

『在我開始試著服用一些藥物之前，我用自己的力量去嘗試所有的可能性－運動、學習放鬆、進行諮商，但那時仍然感覺絕望和挫折。』

有些人對藥物治療有很強的負面想法，下面是他們的想法，如果這也是你的想法，請做個記號：

『在我們的文化中，不信任西方的藥物，我只願意服用草藥。』

『我擔心服藥會對我的身體造成長遠的影響。』

『這是意志力的問題，要讓自己變好不需要服藥。』

能夠覺察自己看待藥物的信念是有用的，因為我們的信念會影響到自己能否保持客觀。舉例來說，如果你對藥物有很正向的信心，你可能不會詳細詢問藥物副作用的問題；而如果你對藥物有很強的負向感受，你可能不會詳細去了解藥物可以給你帶來的好處。

人們可能因為對藥物治療有很堅定的看法，而影響到自己能否具備充足的訊息來做良好的選擇。

[摘要二]

思考題

您個人對於藥物治療的看法如何？

### 三、精神科的藥物治療，有什麼好處？

精神科的藥物治療，被發現可以帶來兩種好處：

- ✓ 減少精神疾病急性發作期間和發作之後的症狀。
- ✓ 降低精神疾病未來復發的機率。

#### (一)減少急性發作期間的症狀：

在精神疾病症狀最嚴重、引起最多麻煩的時候，我們通常稱為是精神疾病的「發作」（或「發病」、或「復發」）。每個人精神疾病發作的經驗，都是不一樣的；有些人只經驗過一次或者幾次的嚴重發病，但有些人則復發較為頻繁。

在急性發作期間及發作後的期間，藥物治療可以有助於減輕症狀的嚴重程度。有些時候服藥可以在幾天之內，就很快的讓人能夠放鬆、想得清楚些、減輕沮喪的感覺；有些時候要顯著的減輕症狀，則需要好幾個星期的時間。

#### (二)降低復發的機率：

持續穩定的服藥可以幫忙預防嚴重症狀的發作，有位朋友形容他的藥是『自己和症狀中間的保護膜』，另一個人則說，服藥是『讓我保持良好穩定的保險』。服藥並不能讓精神疾病痊癒，也不能保證我們一定不會再急性發作，然而，對於多數的人來說，穩定服藥可以顯著的降低他們發病和住院的機率。

服用精神科藥物有助於減緩急性發作時的症狀。

[摘要三]

定期服藥，可以降低復發的機率。

### 思考題

**你是否有過在停止服用藥物後，症狀就惡化或再次發病的經驗？**

## 四、哪些藥物是用來改善精神症狀的？

不同的藥物，用來幫助不同類型的症狀。精神疾病的症狀分做幾大類，每一個類型的症狀，可能需要不只一種的藥物來治療。治療重大精神疾病（major mental illnesses）的常用藥物有四大類。這幾類藥物和它們的療效，彙總說明如下表：

### 精神藥物和它們的療效

<表一>

藥物的種類	可能的療效
抗憂鬱藥	可以減少憂鬱症狀，包括：低落的情緒、缺乏食慾、睡眠障礙、欠缺活動力以及注意力無法集中。抗鬱劑也可以用來治療焦慮。
情緒穩定藥	能幫助減緩極端的情緒，像是急躁和憂鬱。
抗精神藥物	抗精神藥物能減少精神症狀，包括幻覺、妄想、缺乏組織的談話或行為。
抗焦慮、鎮靜藥	可以緩解焦慮、過度的敏感和睡眠困難

本章後面的附錄，列舉了一些目前常用藥物的訊息。請您讀一下，與您所經驗過的症狀相關的一些治療藥物的訊息。另外也請記得，精神科的藥物不斷在發展中，所以，和您的醫師談談從這個附錄寫完之後，是否又有什麼可以使用的新藥，也是重要的。

**您吃過哪些藥？**

**依您的經驗，藥物改善了哪些症狀？**

**思考題**

您可以用下面的表格清單，來寫下自己的答案

### 服藥帶給我的好處

<表二>

藥物種類	我服過的藥物	我感受到的效果
抗憂鬱藥		
情緒穩定藥		
抗精神藥物		
抗焦慮、鎮靜藥		
其他類別藥物：		

## 五、藥物治療有哪些副作用？

我們能夠了解醫師處方中，每種藥物的療效（可能的治療好處）和副作用（可能的治療缺點）是重要的。精神科使用的藥物和治療其他疾病的藥物一樣，都有可能帶來我們不想要的副作用。

藥物對每個人有不同的影響。有些人服藥後可能只出現些微的副作用、或根本沒有副作用的感覺，但是，有些人服用相同的藥物，卻出現明顯的副作用。身體對藥物的反應，取決於很多因素，包括你的年齡、體重、性別、新陳代謝率和合併服用其它藥物產生的影響。

多數情況下，副作用的出現是暫時性的，持續服藥後身體會逐漸適應那個藥。然而，少數的一些副作用，則可能會持續相當時間乃至於永久存在。比較新的藥物通常副作用比較輕或者是比較不會有嚴重的副作用。比較嚴重的副作用，通常來自於傳統的抗精神藥物，例如：Haldol（好度）、Stelazine（使得安靜）和Thorazine。

如果您感覺自己受到副作用影響，儘快和醫生連絡是重要的。你的醫生應該要幫助你評估副作用是否嚴重、可以如何處理。要忍受什麼樣的副作用、願意接受什麼風險，是每個人自己的選擇。

遇到副作用，醫師可能會建議你試試看的處理方法：

- ✓ 降低藥的劑量
- ✓ 增加服用抗副作用的藥
- ✓ 換別的治療藥

✓ 另外也有一些「處理對策」(coping strategy)，可以幫助減緩副作用的不舒服或者是消除副作用。

《附錄五》裡面有更多副作用的訊息，以及因應處理副作用的對策。

精神科的治療藥物  
可能帶來副作用。

[摘要四]

### 思考題

**您經驗過什麼樣的藥物副作用？**

**那時您用什麼方法來處理副作用？**

您可以用次頁的表格清單，來寫下自己的答案。



## 我所服藥物的副作用

&lt;表三&gt;

藥物種類	我服用過的藥物	我服藥時遇到的副作用
抗憂鬱藥		
情緒穩定藥		
抗精神藥物		
抗焦慮、鎮靜藥		
其他類別藥物：		

## 六、有關藥物，我們如何做資訊充分的選擇？

面對每一種治療選項，我們都需要有充分的資訊來做決定，包括藥物的選擇。在選擇藥物的時候，重要的是要盡自己所能吸收資訊，藉以衡量服用藥物可能帶來的好處和缺點。

做決定的過程中，和主治醫師討論是不可或缺的關鍵，他們是藥物方面的專家，也有很多幫助其他病人找到有效治療藥物的經驗。

而無論如何，在選擇治療藥物的時候，您自己的積極參與同樣的重要；畢竟，我們自己才是自己精神疾病經驗、感覺什麼讓自己變得更好或更糟的專家。

因此，要選擇出最合適的藥物，需要您和您的醫生合夥起來努力，結合您們雙方的專家經驗。遇到要抉擇是否服藥或者換藥的時候，如果能想到一些問題或許有幫助；從下表中提出一些問題來問您的醫師，或許會有幫助。

<表四>

您可以詢問醫師的問題
這藥對我有什麼益處？它可以帶來什麼幫助？
服藥多久後會有效果？多久之後我才會感受到益處？
服藥後我會有什麼副作用嗎？長期服這個藥有沒有什麼副作用？
如果我服藥後有副作用，有什麼方法可以處理？
為了確保我血液中維持適當的藥物濃度，我需要抽血檢驗嗎？
如果這種藥不適合我，該怎麼辦？
其他：

選擇藥物的最佳方法，是我們積極的和醫師合夥努力。 [摘要五]

思考題

有關藥物的哪些問題，是您想要問醫師的呢？

## 七、依您看，服藥的利弊為何？

對於使用藥物的抉擇，要在資訊充分下做選擇，重要的是要衡量服用後，可能的益處（有利）和可能的缺點（不利）。可以用下面這張表，來做個彙總：

<表五>

服藥的優點（有利項目）	服藥的缺點（不利項目）

## 八、當我們決定吃藥後，怎麼獲得最大療效？

許多人發現，要記得按時服藥並不容易。「行為鍛練」(Behavioral tailoring)運用下面的一些策略，來幫助您讓吃藥可以變成日常生活中的一種習慣。不過，因為每個人的生活習慣不同，所以這些策略必須因應每個人的需要作調整。

### (一)儘可能讓服藥的安排簡單化

如果每天在不同時間各要服用不同的藥物，要持續穩定地服用所有的藥物，就變得困難。跟醫師商量，讓服藥的時間可以在不減損藥物效果的前提下，越簡單越好。每天需要服用的藥物種類如果越少、服藥的次數如果越少，就越容易持續按時服藥。有些藥物有針劑，可以每兩個星期打一次針就好。

#### 實例：

『有一陣子我的服藥安排超複雜，有四種不同的藥，有些每天吃兩次、有些每天吃三次，要按時服藥很困難。我就和醫師討論，改成我可以比較容易管理的服藥規則。慢慢的，改變到我吃兩種不同的藥丸、每天只服藥一次，現在我幾乎每天都不會忘記服藥。』

### (二)每天在相同的時間服藥。

每天在一個(或者幾個)相同的時間服藥，比較不會忘記，這樣也可以讓血液中的藥物濃度維持穩定的水準，每天都能獲得最好的效果。

### 實例：

『我每晚睡前服藥，這可以幫助我睡得好些、隔天會感覺比較好；如果晚上沒吃藥或是第二天早上才服藥，就覺得不是那麼好。』

### (三)讓服藥變成是每天例行的習慣。

把吃藥和例行性的生活習慣連結，就會比較容易記。例行性的生活習慣，包括：刷牙、洗澡、吃早餐、上班前的準備等等。

### 實例：

『在服藥還沒有變成例行性的生活習慣之前，我總是忘記要吃藥。現在，我把服藥變成每天出門上班前吃早餐的一部份：我喝杯咖啡、吃一碗穀片、一顆維他命和我的藥。對我而言，吃藥已經變成習慣，我甚至不必去想這件事。』

### (四)安排「提示」，幫助自己記憶。

很多人發展出提示工具，來幫助自己規則服藥，例如：使用一個可以放入每天藥物的藥盒、使用日曆、給自己個提醒便條、將藥放在每天例行性使用的物品旁邊、請家人或者是可以支持自己的人提醒自己等。

### 實例：

『我給自己的提示是，把藥放在牙刷旁邊，每天晚上，當我拿牙刷的時候，我就會記得吃藥。』

『因為我的藥是早上吃，所以我就在咖啡壺旁邊貼個紙條，提醒自己服藥。』

『行事曆對我很重要，我每天都看行事曆確定自己安排的行程，每天吃完藥以後，我就會把那天打個勾。』

### (五)記住吃藥的好處。

有些時候，提醒自己決定服藥的原因有用，你可以用前面<表二>裡「服藥帶給我的好處」來提醒自己。

#### 實例：

『當我開始覺得吃藥是件痛苦的事時，我就會提醒自己當初為什麼服藥的，我不想再度陷入憂鬱，藥可以幫助我做到。』

如果你決定要服藥，每天在固定的時間吃藥，可以獲得最大的效果。

[摘要六]

做好安排，把服藥和例行性的生活習慣結合，很有幫助。

[摘要七]



**思考題**

**服用藥物時，你發現什麼可以幫助你獲得最好的藥效？**

**上面提到的一些策略，可不可以幫上你的忙？**

您可以用次頁的表格清單，來寫下自己的答案。



## 從藥物獲得最佳療效的策略

<表六>

策略	我運用這種策略	我想嘗試或發展這項策略
儘可能讓吃藥的安排簡單化		
每天在相同時間服藥		
讓服藥變成是每天例行的習慣		
安排提示，幫助自己記憶。（日曆、紙條、藥盒）		
記住吃藥的好處		
其他：		

## 九、藥，為什麼這麼複雜？

每個人對於藥物的反應都不相同，要找出對你最有效而又副作用少的藥，可能會讓你和醫師花上一段時間。

精神科的治療藥物通常需要一段時間才會發生作用，打個比方，它們不像止痛藥可以在幾個小時內就產生效果，要讓你自己感受到有所不同，可能需要好幾個星期。經常性地和醫師討論自己的感覺，可以讓您們一起找出最適合您的藥物。服藥的同時，還要儘可能地運用越多越好的康復策略，例如，參加自助計畫、運動、保持健康的飲食習慣、避開壓力沉重的環境。這部分，您可以參閱講義（精神障礙疾病管理IMR甜心手冊）《第一課》裡面所提到的各種康復策略。

通常你和醫師須要花上一段時間，  
才能找到對自己最有效的藥。

[摘要八]

## 十、一些人的服藥經驗

### 實例一：

『以前我總覺得自己不需要，所以服藥總是斷斷續續地，我心裡想：「如果我覺得好了，為什麼還要服藥？」，不過那時候，我每一年會發病兩次，需要去住院。我討厭那樣。兩年前，我開始規律的服藥，就不曾嚴重發病，可以不必住院，現在我甚至開始跟醫師討論，如何減輕我的藥量。』

### 實例二：

『對於藥，我還不是很能接受。我只有一次症狀發作，而且覺得整體狀況都還不錯，從那之後，我每週都回診一次，我們留意、察看情況是否變化。』

### 實例三：

『我的藥可以幫助我保持情緒穩定，我不喜歡副作用，不過醫師和我正試著解決它。免除掉極端的情緒擺盪，對我來說實在是太好了。現在，我和太太的關係變好，也可以保有工作。對我來說，這樣的交換是值得的。』

和醫師談談自己對於藥物或副作用的任何疑問或擔心。

【摘要九】



**思考題**

**你有任何藥物方面的問題，想詢問你的醫師嗎？**

## 有關藥物的重點摘要

### (本課複習)

- ✓ 藥物是具有普及性，而又能有效減輕症狀並預防復發的治療方式之一。
- ✓ 選擇藥物的最佳方法，是積極的和醫生合夥努力。
- ✓ 人們可能因為對藥物治療有很堅定的看法，而影響到自己能否具備充足的訊息來做良好的決定。
- ✓ 服用精神科藥物，有助於減緩急性發作時及發作後的症狀，定期服藥，可以降低復發的機率。
- ✓ 精神科的主要治療藥物分為四大類，它們可以分別改善不同的精神症狀。
- ✓ 精神科藥物可能帶來副作用。
- ✓ 如果你決定要服藥，每天在固定的時間吃藥，可以獲得最大的效果。
- ✓ 做好安排，將服藥和例行性的生活習慣結合，很有幫助。
- ✓ 通常你和醫師須要花上一段時間，才能找到對自己最有效的藥。
- ✓ 和醫師談談自己對於藥物或副作用的任何疑問或擔心。

## 第五課《附錄一》抗精神紊亂藥物

抗精神藥物有時候會被人家稱為「重安定藥」（major tranquilizers）或「精神抑制劑」（neuroleptics），此類藥是用來減輕包括幻覺、妄想和思考混亂的精神症狀。

（譯註：治療精神紊亂症狀的藥物，一般稱為「抗精神病藥物」，本手冊翻譯為「抗精神紊亂藥物」，簡稱為「抗精神藥物」。）

抗精神藥物不只可以幫助減輕急性發作時和發作後的精神症狀，還可以幫助預防復發避免再次住院。此類藥物不會讓人成癮，某些較新的藥，還可以減緩負性症狀—例如缺少活力、動機、快樂和情緒表現。

有兩大類抗精神藥物；傳統的抗精神藥物，包括：好度、moban、美立廉、耐悶、prolixin、serentil、使得安靜、thorazine、trilafon；新一代的抗精神藥物，包括：安立復、可治律、哲思、理斯必妥、思樂康、zeldox、金普薩（津普速）。

更多的新藥一直在開發，因此，透過醫師瞭解最新的藥物進展，是重要的。

下面表列了一些常用抗精神藥物的商品名和學名，空白列的部分，將來可以填上更新的藥物。

## 抗精神藥物

商品名	化學名
Abilify*      安立復	aripiprazole
Clozaril*      可致律	clozapine
Geodon*      哲思	ziprasidone
Haldol      好度	haloperidol
Loxitane      樂賜平	loxapine
Mellaril      美麗廉	thiothixene
Moban	molindone
Navane      耐悶	thioridazine
Prolixin	fluphenazine
Risperdal*      理斯必妥	risperidone
Serentil	mesoridazine
Seroquel*      思樂康	quetiapine
Stelazine      使得安靜	trifluoperzaine
Thorazine*      穩得眠	chlorpromazine
Trilafon	perphenazine
Zyprexa*      金菩薩 或 津普速	olanzapine

備註：標示“\*”者，係屬新一代的抗精神藥物。

## 抗精神藥物的副作用：

人們對藥物的反應不同，有些人服藥只有一點副作用、甚至沒有任何副作用或其他經驗；重點是，我們知道每種藥都有它的副作用，所以需要和開藥給您的醫師討論您所服用藥物的副作用。

新一代藥物的主要優點是「錐體外路徑症候群」的副作用較少，例如：肌肉僵直、微顫、坐立難安、肌肉痙攣等較不會發生，而這些藥有時候會相當程度地影響到性功能或導致月經不順。而無論是傳統的或新一代的抗精神藥物，都會導致體重增加，特別是某幾種新的藥物。

「遲發性運動障礙（Tardive Dyskinesia）」是大家不想發生的神經病學副作用，會導致肌肉運動異常，主要出現於臉部、嘴巴、舌頭、手部等地方。遲發性運動障礙和長期服用傳統的抗精神藥物有關，副作用狀況可能輕微也可能很嚴重；如果你感受到異常的肌肉運動，讓醫師知道是重要的，醫師可以評估是否發生了遲發性運動障礙。

有些抗精神藥物的副作用是罕見的，如果出現可能會非常嚴重；「顆粒性白血球缺乏症（Agranulocytosis）」會停止製造人在受到感染時用來對抗細菌的白血球，服用可治律這個藥有這種潛在性的副作用危險，不過只要能夠定期抽血檢測、監控白血球的數量，可治律也是一種很安全的藥物。



## 副作用的處理

當您感受到副作用，立刻和自己的醫師討論，在醫師和我們討論並評估副作用的嚴重性以後，醫師可能會提出一些建議，例如：減少藥物的劑量、增加一個處理副作用的藥（譯註：俗稱副作用的解藥）、或幫您換其他的治療藥物。醫師也可能建議您做一些事情，來減緩不舒服的感覺或者是解決副作用的問題，《附錄五》就列出了一些處理副作用的方式。

## 關於藥物詳細資訊的網站（英文網站）

www.mentalhealth.com 或 www.mentalhealth.about.com

（譯註：中文藥品查詢建議可上三軍總醫院臨床藥學部網站查詢<https://wwwv.tsgh.ndmctsg.edu.tw/unit/10064/15333>）

## 第五課 《附錄二》 情緒穩定藥

情緒穩定藥物用來治療情緒極端的問題，包括躁期、鬱期。它們有助於減少急性症狀、預防復發和減少住院。情緒穩定藥不會使人上癮。以下表格列出最常使用的情緒穩定藥，你可以在空白處記錄對你有用的藥物。

商品名	化學名
Eskalith, Eskalith controlled release 鋰鹽	Lithium carbonate
Tegretol 癲通	carbamazepine
Depakote, Depakene 帝拔癲	valproic acid
Lamictal 樂命達	lamoreigine

## 情緒穩定藥的副作用

並不是每位服用情緒穩定藥的人都會感覺到副作用，不過，留意可能的副作用，以及在感覺到可能的副作用時，及時和主治醫師討論仍然是重要的。

### (一) Lithium 鋰鹽

可能的副作用包括噁心、食慾不佳、口乾、疲累、頭痛和微顫；更嚴重的副作用包括：嘔吐、腹瀉、極度口渴、肌肉抽動、說話急促不清楚、混亂、頭昏眼花或恍惚昏迷。

雖然鋰鹽是一種自然的化學元素，就像氧或鐵，但如果劑量太高會有害，為了避免發生危險，醫師必須幫您定期驗血，好監測血液中鋰鹽的含量。

對於鋰鹽的患者，飲食中吃到足夠的鹽是重要的，因為鹽裡面的鈉有助於鋰鹽的排泄，這也表示患者應該避免低鹽飲食、避免自己到藥房買利尿劑成藥，像是Fluidex with Pamabrom、Aqua-Ban、Tri-Aqua、或Aqua-rid。

### (二) Tegretol 癲通和Depakote 帝拔癲

可能的副作用包括疲累、肌肉疼痛或虛弱、口乾、便秘或腹瀉，無食慾、噁心、紅疹、頭痛、頭暈，性慾降低和暫時性掉頭髮。

這兩種藥有時候會有更嚴重的副作用，像是：混亂、發燒、黃疸、異常瘀傷或出血、淋巴腺腫脹、嘔吐，和視覺問題（例如：視線重疊）。定期抽血檢測來確認這些藥物的濃度是重要的，也可以同時檢查血液細胞有沒有任何改變和肝臟的功能。

### (三) Lamictal 樂命達

這種藥可能產生的副作用包括：頭暈、頭痛、視線重疊、噁心反胃、視線模糊、想睡、嘔吐及疹子。這些症狀通常在剛開始服藥、或者是剛將藥量增加的時候出現，然後會逐漸減緩。如果嚴重發疹子，應該要立刻回報給醫師知道。

由於這種藥物會產生鎮靜的效果，當你服用這種藥時，需要避免開車或者操作大型機具；另外，也建議限制飲酒、不要超過每周一次。

### 副作用的處理

當您感受到副作用，立刻和自己的醫師討論，在醫師和我們討論並評估副作用的嚴重性以後，醫師可能會提出一些建議，例如：減少藥物的劑量、增加一個處理副作用的藥（譯註：俗稱副作用的解藥）、或幫您換其他的治療藥物。醫師也可能建議您做一些事情，來減緩不舒服的感覺或者是解決副作用問題，《附錄五》就列出了一些處理副作用的方式。

### 關於藥物詳細資訊的網站（英文網站）

[www.mentalhealth.com](http://www.mentalhealth.com) 或 [www.mentalhealth.about.com](http://www.mentalhealth.about.com)

（譯註：中文藥品查詢建議可上三軍總醫院臨床藥學部網站查詢<https://www.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/unit/10064/15333>）

## 第五課《附錄三》抗鬱劑

抗鬱劑治療憂鬱症狀，包括低情緒、低能量、食欲問題、睡眠問題和注意力不集中。它們有助於減少急性症狀、預防復發和減少住院次數。抗鬱藥也可以有效治療憂鬱症、焦慮症、強迫症和恐懼症，這類藥不會成癮。

較新一代的抗憂鬱藥物，例如「選擇性血清素再吸收抑制劑（SSRIs）」類的藥物，副作用比較少。SSRIs類的藥，包括有：百憂解（Prozac）、Paxil、樂復得（Zoloft）、Serzone、和無鬱寧（Luvox）等。持續還有新藥在研發中。

下表列出常見的抗鬱劑，空白處將來可以填上任何新上市的抗鬱劑。

### 抗鬱劑

商品名	化學名
Anafranil 安納福寧	clomipramine
Celexa* 希普能	citalopram hydrobromide
Cymbalta* 千憂解	duloxetine
Desyrel 美舒鬱	trazodone
Effexor 素悅	venlafaxine
Elavil 特定腦	amitriptyline
Lexapro* 立普能	escitalopram oxalate

Ludiomil 低落美	Maprotiline
Luvox* 無鬱寧	fluvoxamine
Marplan	isocarboxazid
Nardil	phenelzine
Norpramin	desipramine
Pamelor, avenryl	nortriptyline
Paxil* 克憂果	paraxitine
Prozac* 百憂解	fluoxetine
Serzone*	nefazadone
Sinequan, adapin 神寧健	doxepin
Tofranil 妥富腦	imipramine
Vivactil	protriptyline
Wellbutrin 威博雋	bupropion
Zoloft* 樂復得	sertraline

備註：標示 “\*” 者，係屬新一代的抗鬱藥物。（SSRIs, SSNRIs）

## 抗鬱劑的副作用

並非每個人服用抗鬱劑時都有副作用，不過留意副作用是重要的。當您有下面的副作用時，就告訴醫師：噁心，嘔吐、亢奮、焦慮、頭痛、性的問題、口乾、頭暈、鎮靜、體重增加、便秘、心悸、心臟的問題、失眠、記憶問題、過度興奮、血壓高的危機。

## 輕躁症、躁症和抗鬱劑

有少數人在服用抗鬱劑幾週後，會產生輕躁或躁期的症狀。輕躁的症狀包括：易怒、好辯、焦慮、睡眠減少、不停說話。躁期的症狀則包括：誇張、精神愉快、敵意、極端目標導向的行為、以及從事可能會帶來傷害的活動。如果你經驗到這樣的症狀，請立即知會你的醫師。醫師可能會降低給您的藥物劑量，甚至完全停掉這個藥。

## 服用Marplan 和 Nardil 的預防措施

服用Marplan 和 Nardil 藥物時，許多食物和藥物應避免。包括胺基酸高的食物，例如陳年乳酪、久放的肉（如臘肉、salami、pepperoni）、酵母萃取物（麵包烤過除外）。你還應該避免喝啤酒、Chianti酒、雪莉酒和苦艾酒，同時也要避免服用下面的藥，像是：Tegretol、Dopar、Sinemet Demerol、Aldomet、Ritalin、減輕充血的藥物（例如：腎上腺素）和興奮劑。向醫師拿到完整的禁忌藥物和禁忌食物的清單很重要。

雖然很罕見，不過有人服用Marplan或Nardil這類藥時，產生腕關節隧道症候群，不過這種副作用，只要補充適量的維他命添加物就可以解決。

## 副作用的處理

當您感受到副作用，立刻和自己的醫師討論，在醫師和我們討論並評估副作用的嚴重性以後，醫師可能會提出一些建議，例如：減少藥物的劑量、增加一個處理副作用的藥（譯註：俗稱副作用的解藥）、或幫您換其他的治療藥物。醫師也可能建議您做一些事情，來減緩不舒服的感覺或者是解決副作用問題，《附錄五》就列出了一些處理副作用的方式。

## 關於藥物詳細資訊的網站（英文網站）

www.mentalhealth.com 或 www.mentalhealth.about.com

（譯註：中文藥品查詢建議可上三軍總醫院臨床藥學部網站查詢<https://wwwv.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/unit/10064/15333>）

## 第五課《附錄四》抗焦慮藥和鎮靜藥物

抗焦慮藥和鎮靜藥可以幫忙降低焦慮或過度刺激的感覺，這類藥物中有些會有助眠的效果。

和其他精神科藥物不一樣，這些抗焦慮和鎮靜的藥可以在一到兩小時內就有效果；同樣和其他精神科治療藥物不同，有些抗焦慮或鎮靜的藥會有成癮性，必須要避免長時間服用。服用這些藥物，必須要仔細監控。

以下表格列出常見的抗焦慮和鎮靜藥物，空格將來可以填上任何新上市的藥。重點是要瞭解這類藥，某些可以同時減緩焦慮和睡眠問題、某些則只能解決單一的問題；同樣的，某些有成癮問題，某些則沒有。和您的醫師討論，您正在服用的藥物有什麼具體的好處和副作用，是重要的。

## 抗焦慮藥和鎮靜藥

商品名	化學名
Ativan 安定文	lorazepam
Benadryl 貝咳華納	diphenhydramine
Buspar 煩寶	bupirone
Centrax	prazepam
Dalmane 當眠多	flurazepam
Halcion 酣樂欣	triazolam
Klonopin	clonazepam
Librium 利彼鎮	chlordiazepoxide
Noctec	Chloral hydrate
Restoril	temazepam
Serax	oxazepam
Valium 煩寧	diazepam
Xanax 贊安諾	alprazolam

### 抗焦慮藥和鎮靜劑的副作用

服用抗焦慮藥或鎮靜藥時，不是每個人都有副作用。不過留意副作用並且如果發生時趕快和醫師談是重要的。最常見的副作用是過度鎮靜、疲勞、產生記憶或其他認知能力的問題。因為有過度鎮靜的副作用，所以建議要限制飲酒、每周不要超過一次；同時駕駛車輛要很小心。前面也提到過，長期服用這類藥物，某些會產生依賴性。

### 副作用的治療

當您感受到副作用，立刻和自己的醫師討論，在醫師和我們討論並評估副作用的嚴重性以後，醫師可能會提出一些



建議，例如：減少藥物的劑量、增加一個處理副作用的藥（譯註：俗稱副作用的解藥）、或幫您換其他的治療藥物。醫師也可能建議您做一些事情，來減緩不舒服的感覺或者是解決副作用問題，《附錄五》就列出了一些處理副作用的方式。

### 關於藥物詳細資訊的網站（英文網站）

www.mentalhealth.com 或 www.mentalhealth.about.com

（譯註：中文藥品查詢建議可上三軍總醫院臨床藥學部網站查詢<https://wwwv.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/unit/10064/15333>）

## 第五課《附錄五》精神科藥物副作用的因應方法

下表列出一些常見的藥物副作用，分類提出處理的建議，您可以在空格寫下其他的因應策略：

### 因應精神科藥物副作用的策略

副作用	策 略
呆滯/昏昏欲睡	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在一天中規劃小憩時間。</li> <li>2. 做些溫和的、戶外的運動，例如散步。</li> <li>3. 詢問醫師藥物可否安排於夜間服用。</li> </ol>
食慾變好且體重增加	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在自己的飲食中增加健康食物，例如水果、蔬菜和五穀。</li> <li>2. 減少蘇打飲料、甜品和速食。</li> <li>3. 定期做運動。</li> <li>4. 和朋友一起進行飲食控制，或者參加減重班。</li> </ol>
非常躁動不安	<p>找到你喜歡且可以發洩精力的活動，例如：慢跑、滑雪、有氧韻律、運動、戶外園藝、游泳、騎自行車等。</p>

肌肉僵硬	嘗試定期做肌肉伸展運動、瑜珈或者是肌肉張力訓練（isometrics exercises）。
頭暈	避免快速的變換高、低姿勢，例如：坐著或躺著的時候，避免過快的坐起來或站起來。
視力模糊	輕微的視覺模糊，可以和醫師討論是不是要戴一副閱讀用的眼鏡；這種眼鏡不需要處方，就可以在藥局買到而且也不貴。
對光線敏感	1. 待在陰涼的地方、使用防曬霜和穿上可以避免日曬的衣服。 2. 避免在艷陽高照的時候外出。
震動或震顫	在拿杯子或玻璃瓶裝東西的時候，避免裝得太滿。
口乾	嚼無糖口香糖、口中含著低糖的硬糖、時常小口喝水。
便秘	1. 每天喝6-8杯水。 2. 吃高纖維食物，如糙米、雜糧、全麥麵包、水果和蔬菜。 3. 每天做輕快的運動
其他	
其他	
其他	

# 第 6 課

## 服用酒精和毒品

「我曾經用喝酒和吸毒的方式來面對生活壓力，而在自己可以察覺之前，酒精跟毒品已經控制了整個生活；這不是我所想要的。」

……凱斯（一位腳踏車外送員，正在從思覺失調症和酗酒中康復）

### *Illness Management and Recovery*

資料來源：自Center for Mental Health Services of National Mental Health Information Center of Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), United States Department of Health and Human Services 網站下載及Dr. Kim Mueser 提供。

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser 及相關團隊人員

譯者：社團法人台北市心生活協會 邱顛安、金林 定稿：金林



## 課程簡介

使用酒精類飲料，比方說喝瓶啤酒、喝杯紅酒或混搭飲料，在社會上是常見的事。類似的情況，使用某些「街藥」（street drugs；意指毒品）—像是大麻、古柯鹼、安非他命和一些迷幻藥（像是LSD和「快樂丸」）的情況，也常在街頭發生。雖然當人們服用這些「物質」（substances）時當下感覺到快感，但這些物質同時會引來許多問題，特別是會讓人們更難去管理自己的精神疾病。

本章的重點在談，使用毒品及酒精對於精神疾病及生活所帶來的影響，並提供一些策略來減緩這些影響。

### 一、常被服用的物質和其影響：

瞭解當人們飲用酒精和毒品時，會經驗些什麼，是有用的。

下面同時表列了酒精和毒品會產生的正面及負面影響。

## 常被濫用的物質和它們的影響

&lt;表一&gt;

物質類別	實物 (舉例)	好效果	壞效果
酒精 Alcohol	啤酒、紅酒、琴酒、威士忌、伏特加、龍舌蘭酒	◎ 放鬆 ◎ 心情愉快	◎ 反應變慢、昏昏欲睡 ◎ 社交上出糗
麻藥 Cannabis	Marijuana大麻、hash哈希、THC	◎ 放鬆 ◎ 情緒亢奮 (high feeling)	◎ 反應變慢、肢體協調性降低 ◎ 情感冷漠、感覺疲倦 ◎ 出現妄想 ◎ 焦慮和恐慌的感覺
興奮劑 Stimulants	Cocain古柯鹼 (粉狀或碎塊)、amphetamines安非他命 (冰毒、Dexedrine)	◎ 感官靈敏 ◎ 舒適感，感覺棒	◎ 焦慮 ◎ 出現妄想和精神紊亂 ◎ 無法入眠
迷幻藥 Hallucinogens	LSD麥角乙二胺 (中樞神經興奮劑，如搖腳丸等)，ecstasy搖頭丸/快樂丸類藥物，peyote皮約特，mescaline美斯卡靈 (幻覺劑)	◎ 感官知覺被放大強化 ◎ 幸福感	◎ 壞的夢遊 ◎ 出現精神紊亂
鴉片類 Opiates	Heroin海洛因、opium鴉片、morphine嗎啡、Vicodin維柯丁、Demerol德美羅 (止痛藥)、Oxycontin奧施康定	◎ 幸福感 ◎ 放鬆 ◎ 止痛	◎ 昏昏欲睡 ◎ 容易上癮 ◎ 過量危險高

## 其他常被服用的物質和它們的影響

<表二>

物質類別	實物	好效果	壞效果
吸入劑 Inhalants	強力膠Glue、 aerosols、 油漆paint	◎ 情緒亢奮 (感覺 high)	◎ 嚴重的迷失感 ◎ 中毒/腦部損壞
咖啡因 Caffeine	咖啡、部分的 茶、部分的蘇 打汽水	◎ 感官靈敏	◎ 神經敏感 Feeling jittery ◎ 會影響睡眠
尼古丁 Nicotine	吸菸、 嚼菸草	◎ 感官靈敏 ◎ 感到舒服	◎ 引起許多的身 體健康問題
鎮靜安眠藥物 (抗焦慮藥物) Benzodiazepines (Anti-anxiety medication)	Valium煩寧、 Xanax贊安諾、 Klonopin、 Ativan安定文	◎ 減輕焦慮 ◎ 放鬆	◎ 當藥效退時， 焦慮感反撲而 來 ◎ 失去抑制力和 協調性 ◎ 感官變遲鈍

## 二、人們為什麼會去服用酒精及毒品？

自有文明開始，人類使用像酒精這樣會影響腦部感知（mind altering）的物質已經好幾千年了。人們因為一些不同的原因，而服用酒精或毒品：

### • 為了社交

有些時候，人們會在社交場合，為了好玩而使用這些物質。喝酒或使用其他物質，有時候是為了慶祝節日（比如說跨年夜或國慶日）或者是在特別的場合（像是生日、週年紀念日，或者工作升遷）。有些人是為了獲得別人的認同、為了交朋友或者為了避免孤單，而使用這些物質。

- **為了讓心情變好**

有些人服用這些東西的原因，則是覺得這會讓他們感覺變好，至少是暫時變好。部分物質能讓人覺得比較機靈、有活力；部分物質使人感覺平靜和滿足，或是會改變對於周遭事物的知覺。

- **為了對付症狀**

也有些人，是為了要對付負面情緒或者煩人的症狀而服用這些物質，可能拿這類物質來對付憂鬱或焦慮的感受；也有些人，是利用這些物質，來逃離幻聽或幻覺。對某些人來說，當他們有睡眠問題時，就服用物質來幫忙入睡、有些人服用物質的原因，則是要幫助他們集中注意力。

- **為了要轉移自己的問題**

人也可能會為了要轉移問題或不愉快的生活經驗而服用物質。舉例來說，有些人在和別人產生衝突、遇到高壓力、或對生活中的某部分不滿的時候（比如說失業、沒有一個好的住所、或沒有好朋友），或者是對自己不滿意的時候，就會喝酒或嗑藥來讓自己抽離現實。對這些人而言，濫用物質讓他們暫時逃避生命中的問題。

- **變成日常生活中的一部份**

另外一種原因，則是服用這些物質已經變成某些人日常生活的習慣，他們會期待做這件事。每個人都需要有一些會讓自己渴望去做的事情，而對某些人

來說，喝酒或嗑藥也在其中。對這些人來說，喝酒或嗑藥不只是一種習慣，而是他們的生活形式，是他們每天重要的部份。有些人有太多空閒的時間，就用喝酒或嗑藥來打發時間。

人們因為不同的原因，而使用物質：

[摘要一]

- 為了社交
- 為了慶祝
- 為了讓心情變好
- 為了對付不好的感覺或者症狀
- 為了要轉移自己的問題
- 為了有事可做

人們因為許多不同的原因而使用物質，您可以使用〈表三〉，列出一些你所使用的物質，同時檢視一下自己使用它們的原因。



## 喝酒或嗑藥的原因

&lt;表三&gt;

使用的原因	物質一：	物質二：	物質三：
比較不覺得憂鬱			
感覺很high			
感覺比較敏銳			
感覺舒服			
減輕疼痛			
減低焦慮			
對抗幻覺			
改變感官的知覺			
比較好睡			
轉移自己的問題			
對付症狀			
感覺有社交能力			
可以和朋友一起做的事			
每天都要做的事			
慶祝			
避免無聊			
同儕壓力			
其他：			

### 三、服用物質與「壓力—生理脆弱模式」

雖然喝酒和嗑藥是常見的事，但這些物質會干擾人們管理自己精神疾病的能力。「壓力—生理脆弱模式」可以解釋，為什麼服用物質，會讓精神疾病的症狀更糟。

精神疾病的症狀，是因為生理因素（體質上的脆弱性）所引起的，這些生理因素，會因為下面這些事情而變得更糟：

- 酒精及毒品
- 壓力

這些生理脆弱性，會因為下面這些事情而變好：

- ✓ 服用處方藥物
- ✓ 有效的因應
- ✓ 社會支持
- ✓ 有意義的活動

喝酒和嗑藥，會使得症狀惡化和發病。服用這些物質，也會干擾藥效，讓藥物在減低症狀和預防復發上的效果無法發揮。

即便只是少量的酒精或毒品，都會產生上面所說的問題，所以罹患精神疾病的人，在喝酒和嗑藥的時候，就很可能是讓自己處於症狀復發的高度風險中。

許多精神疾病患者，體質上對於酒精及毒品的生理影響，極為敏感。

#### 四、喝酒、嗑藥，時常連帶產生哪些問題？

服用一些物質會有的好處大家都知道，像是可以讓人感覺很棒而暫時躲入逃離不幸的避風港，但是，使用物質同樣帶來了負面影響，並成為良好生活品質的阻礙。同時理解好的和壞的影響，可以幫助我們決定是否要改變使用物質的習慣。下列列出一些和喝酒、嗑藥時常相關的問題：

##### ■ 引發症狀/復發

使用物質會引發症狀，或者使症狀惡化。會因為服用物質而惡化的常見症狀有：憂鬱、焦慮、幻覺、妄想，以及思考困難。症狀的增加，有些時候會導致發病或再住院。

##### ■ 人際問題

服用物質可能會造成我們和別人的衝突。大家可能會對某個人服用物質表示不贊同，或者是憂慮他會服用過量；而服用物質的人，性格上會變得比較難測、比較難以相處。舉例來說，某人可能會因為渴求拿到物質而變得非常易怒，某人則可能會因為服用物質而太晚回家。

使用物質也可能會導致其他的人際互動問題。有些時候，人們會因為服用物質的關係，而無法符合別人對

他們的期待，像是當一個好的父母、保持房子整潔、或者幫家人煮飯。使用物質也可能會使得自己和不良份子一起在外遊蕩，比方說，和別人一起服用物質，可能會增加我們因為他人非法行為而被逮捕、被趕出家門、或者是被其他人佔便宜（生理上或金錢上）的機會。他們可能會表現得像是你的朋友，但其實是因為覬覦你的東西，像是要你的錢或者想要用你的公寓。

### ■ 影響上班或上學

喝酒、嗑藥有時候會干擾到上班或上課，要專注於工作或將事情做好可能變得困難，或者是因為前一晚服用物質，以致於隔天遲到或者缺席。服用物質也可能讓專心學業變得困難，導致中輟學業。

### ■ 日常生活的問題

有些時候當人們使用物質的時候，會比較難以自理生活，他們可能不洗澡、不刷牙、不能保持原本的儀容整潔。有些時候人們服用物質後，三餐會沒有好好吃，或者也可能不去打掃他們住的地方，像是自己的房間或者是房屋。

### ■ 法律問題

使用物質可能會帶來法律問題。酒後或吸毒後開車都是違法的，也可能會帶來嚴重的懲罰。持有非法藥品的人可能會被逮捕，喝酒、嗑藥也可能造成其他的法律問題，當父母有物質濫用的問題時，小孩可能會被帶走另外安置，父母親探視或養育小孩的權利會被限

制。在美國，如果拿政府給的低收入生活津貼或者身心障礙津貼（SSI或SSDI）去喝酒或嗑藥，可能會被禁止自行領用這筆錢，而需要由財務代理人或者是法律上指派的人來幫你管這筆錢。

### ■ 健康問題

使用物質可能會導致多種健康問題。長期喝酒造成的問題很多，包括肝臟的問題，像是肝硬化。服用古柯鹼、海洛因或安非他命這類的物質，容易帶來C型肝炎、愛滋（HIV）病毒這類的傳染病，這些病毒存在於血液中，會因為接觸到被感染者的血液而遭傳染，比方說吸毒的時候共用針頭（注射）或吸管（鼻吸）。

當人們物質濫用成癮的時候，身體上的慢性化健康問題，像是拉肚子或者是心臟疾病，通常都會被忽略。因為喝酒、嗑藥對身體健康造成影響，以及對於自我健康的忽略，物質濫用會縮短一個人的壽命。

### ■ 安全問題

有些時候，人們服用物質是處在很不安全的環境中，比方說，在酒精和毒品的影響下開車，是很危險的，同樣地，在服用物質的影響下操作大型機械，也是相當危險的；還有，為了取得要服用的物質，人們可能讓自己身處在危險的環境，像是去治安很差的社區、跟一些可能會佔自己便宜甚至於傷害自己的人來往。

### ■ 心理依賴

對某些人來說，使用酒精或毒品變成生活中很重要的一部份。心理依賴現象發生，指得是：一個人把大部分的時間都花在使用物質上、為了服用物質而放棄了很重要的活動、並不想要卻仍時常使用、過去反覆想要停止使用卻失敗。

### ■ 生理依賴

當一個人經常使用物質的時候，可能會對物質產生耐受性，而需要增加使用量才能達到同樣的效果；也會經驗到，如果不服用物質，就會產生戒斷症狀，像是感覺軟弱顫抖或者想吐；這些就是生理依賴的症狀。

物質濫用可能導致：

- 症狀復發及再住院
- 人際互動問題
- 難以上班、上學
- 日常生活問題
- 自我照顧差
- 健康問題
- 法律問題
- 安全問題
- 心理或生理依賴

[摘要三]

服用物質可能會對維持好的生活品質造成干擾。可以利用下表將你一般會使用的物質列表，並且檢查看看自己曾經經驗過、使用這類物質所帶來的負面影響。

## 喝酒、嗑藥帶來的負面影響

<表四>

使用毒品或酒精造成的負面影響	物質一：	物質二：	物質三：
發病			
住院			
我的症狀惡化			
我跟別人產生衝突			
有人抱怨我服用物質			
我變得容易對人發脾氣			
別人不信任我			
我失去了朋友			
我跟一群壞朋友遊蕩			
別人佔我便宜			
我沒有好好照顧自己			

[接上頁]

使用毒品或酒精造成的負面影響	物質一：	物質二：	物質三：
我花太多錢			
我面臨法律問題			
我有健康問題			
我失去住的地方			
我做不安全的事			
我工作出了問題			
酒精和毒品佔據了我的生活			
我和別人的關係因此受損			
其他：			



## 五、衡量服用物質的好壞影響

決心要停止服用酒精和毒品，是個相當困難的決定。服用物質是有一些好處，像是社交助興和感覺棒，但也帶來負面的影響。有一種幫助你做出決定的方式，就是列出所有服用物質會帶來的好處，同時也列出所有的壞處。運用下面這張作業表格，可以讓你清楚自己服用物質的好處和壞處，填表的時候，可以參考前面的〈表三〉和〈表四〉。

[作業表一] 服用物質的好處和壞處

服用物質的好處	服用物質的壞處
列出所有繼續服用毒品和酒精的好處。（考慮好處，例如：社交、感覺棒、逃避問題、對付症狀、有可以盼望的事、習慣，以及其他或許重要的項目）	列出所有你想得到的，服用毒品和酒精的壞處。（考慮壞處，例如：使精神疾病的症狀惡化或發病、跟家人或朋友產生衝突、沒辦法上班或上學、不能當個好父母、健康問題、法律問題、住所或財務的問題）

[接上頁]

好 處	壞 處

考慮了以上所有的好處及壞處之後，你會想要減量或停止服用嗎？

\_\_\_\_\_ 不。我不想要減量或停止。

\_\_\_\_\_ 也許。我想我可能會想要減量或停止，但我不確定。

\_\_\_\_\_ 是的。我會想要減量或停止。

## 六、決定是否要減量或停止服用物質

了解服用物質的好處和壞處，能幫助你決定是否要繼續服用、而探討不再服用物質的好處和壞處，也同樣有助於你的決定。發展一種清醒認真的生活型態，有什麼好處呢？你需要放棄什麼，來創造這樣一個清醒而認真的生活型態？運用下面的[作業表二]，來想一想變清醒的好處和壞處。

## [作業表二] 清醒認真的好處和壞處

變清醒的好處	變清醒的壞處
<p>列出養成一種清醒認真的生活型態，所有的好處。</p> <p>（考慮清醒或許可以幫助你達成的康復目標，例如：對於自己的精神疾病有比較好的控制、有比較好的人際關係、比較獨立、比較健康、有工作或上學的能力、當個比較稱職的父母、比較少的法律/住所/財務或健康問題。）</p>	<p>列出你認為，一旦停止服用物質，你需要放棄的事情。</p> <p>（考慮包括保持清醒的「成本」，例如：失去一些朋友、沒有好玩的事情可做、很困擾的症狀、沒有得逃避、和感覺不好。）</p>

考慮上面[作業表二]清醒認真的所有好處和壞處，以及前面[作業表一]持續使用物質的好處和壞處之後，你會想要減量/停止使用嗎？

\_\_\_\_\_ 不。我不想要減量或停止。

\_\_\_\_\_ 也許。我想我可能會想要減量或停止，但我不確定。

\_\_\_\_\_ 是的。我會想要減量或停止。

## 七、養成清醒的生活型態

當人們決定要發展出一種清醒的生活形態時，通常需要擬定計劃和練習。過程中，有的時候會再退步，例如說，渴望去服用物質或者又破戒服用了。擬定你個人的計畫來養成清醒的生活模式，對於管理自己的精神疾病和達成你個人的康復目標，是很重要的一環。要達成清醒的生活，有三個很重要的步驟：

- ✓ 記住你不再使用物質的原因。
- ✓ 訂出一個計畫，防止自己在「高風險」環境下再去服用物質。
- ✓ 找到新方法，來滿足自己的需要。

要達成上面這三個步驟，各有一些技巧，後面會分項說明。

## 八、確認你不服用物質的理由

每當有人決定要減量或者停止服用物質時，很重要的，是要找出自己想要一個清醒的生活型態的理由是什麼，然後時常的自我提醒這些原因。保持冷靜清醒的生活，可以怎麼樣來幫助自己達到康復的目標？想一想下面這些可能的答案：

- ✓ 有更好的能力來管理精神疾病（降低復發的次數）
- ✓ 改善人際關係
- ✓ 提升工作或上學的能力
- ✓ 擁有自己的公寓
- ✓ 做個好爸爸或好媽媽
- ✓ 減少法律問題
- ✓ 有更多的錢可以花在別的事情上

## 九、「高風險」環境下的應對方法

為了要能夠成功的停止服用物質，訂定計畫來處理、面對過去自己會服用物質的環境，是很重要的。這些環境，有時候我們稱為「高風險環境」，這通常都和一些人有關，但也不是絕對的。

- 有朋友會給你這些物質的東西
- 在朋友或一些關係人的壓力下，服用物質
- 遇到了以往吸毒時的聯絡網

- 假日
- 參加派對
- 自己口袋裡有些錢
- 感覺很糟（像是憂鬱、焦慮或遇到挫折）
- 無事可做
- 太多時間獨處
- 記起了和服用物質有關的好時光

避免遇到這些情境，可以減少再次服用的風險，但是，完全避開這些通常不太可能；訂出因應「高風險」環境的有效策略，是清醒計畫要能成功的關鍵。以下探討一些特定的高風險環境，以及應付這些環境一些可能的策略。

✧ 會提供物質給人服用或造成人服用壓力的社交場合

- ✓ 以堅定的語氣拒絕
- ✓ 別為說「不」找其他的藉口（找藉口會引發爭辯）
- ✓ 如果有必要，重複地表示拒絕
- ✓ 如果對方是你的朋友，邀請他一起做別的活動
- ✓ 坦率地告訴朋友和親人，清醒生活對你的重要性，並且要求他們尊重這個決定。
- ✓ 如果有需要，就離開這個環境。

## ◇ 渴望服用物質

- ✓ 做些可以讓你集中注意力在別的地方的事情，好讓自己不會一直想著這件事
- ✓ 和自己說話：「我撐得過去的」……，給自己加油打氣。
- ✓ 利用放鬆技巧來幫助讓癮頭過去。
- ✓ 祈禱。
- ✓ 跟朋友聯絡。
- ✓ 當口袋裡有錢的時後：計畫一些方法，把你大部分的錢放在一個安全又離你有相當距離的地方。
- ✓ 用解決問題的態度，來避免直接接觸到金錢。
- ✓ 當事情進行的不順利，像是開始經歷憂鬱、焦慮、幻覺或睡眠問題時：

## ■ 憂鬱：

- ✿ 安排令人愉快的活動
- ✿ 挑戰自己的負面思考
- ✿ 運動
- ✿ 正向的自我宣示（selfstatement）

## ■ 焦慮：

- ✿ 運用放鬆技巧
- ✿ 挑戰那些讓你擔心的思緒
- ✿ 在安全的環境下，逐步地讓自己暴露在恐懼的事物中

### ■ 幻覺

- ✿ 以其他的活動來讓自己抽離這種情境。
- ✿ 接受有這些聲音或其他的幻覺，但是不要去注意它們或者讓它們控制了你的生活。
- ✿ 以放鬆訓練來承受挫折。

### ■ 睡眠問題

- ✿ 避免在下午吃喝有咖啡因的東西。
- ✿ 不要小睡
- ✿ 每天晚上在固定的時間上床睡覺
- ✿ 養成每天晚上有個愉快的時段（像是讀個書或看個電視）

## 十、找出新的方法來滿足你的需求

為了要養成清醒認真的生活型態，找出一些不必碰物質的新方法來滿足自己的需要，是相當重要的。服用物質常見的理由，包括：

- 跟其他人社交
- 感覺被別人接納
- 感覺棒
- 逃避無聊
- 應付糟糕的情緒
- 幫助睡眠
- 有事情可做、可期待



養成新的方法來滿足自己的需求，不是件容易的事，「疾病管理及康復方案」的目的就是在幫助你發展出新的策略來滿足你的需要，包括：社交需求、處理症狀、在自己的時間做些有趣的事。要找出新的方法來滿足需求得花些時間和努力，而擁有清醒認真的生活型態、並因此有能力達成自己的康復目標，讓這樣的付出是值得的。

## 十一、人們達成個人康復目標的實際例子

當我們要開始實踐清醒的生活型態時，聽到其他人因為這樣的決定而經歷到一些好處的成功經驗，是很讓人鼓舞的。讀一讀下面這些真實的例子，可能對我們有幫助。

### 實例一：

『我曾經認為酒是我最好的朋友，但現在我懂得更多；過去只要我想要，酒永遠在那裡的，不論是獨處或者是和朋友在一起，我都讓自己的生活跟著喝酒走，但是，喝酒讓我犧牲很多：它讓我的症狀更糟糕並且因此住院、我沒有辦法維持住工作、不能好好的照顧孩子。現在，我恢復清醒、重新拿回我對生活的掌控權；我不再需要住院、重回職場，而且可以是個比較好的媽媽、作孩子的模範。』

— 葛羅莉莎，38歲的躁鬱症患者，已經不喝酒八年了。

## 實例二：

『擺脫毒品對我來說，是很困難的過程。以前我覺得吸毒讓自己很亢奮或者神遊太虛，是解決我所有問題的方法；現在我學習新的方法，來處理我的憂鬱、幻聽和睡眠問題，讓我可以控制想要服用毒品的衝動。當然，我需要去交一些新朋友，而這些朋友看來真的關心我。現在我覺得自己好多了，我自己租個房子，而且可以回到學校上課。』

— 傑洛米，28歲、情感性思覺失調患者，戒除古柯鹼、搖頭丸、大麻等14個月了。

### 思考題

**您是否知道誰因為養成清醒認真的生活型態，而有了正向的改變？**

## 十二、完全戒斷或減量？

決定面對喝酒或吸毒問題，來掌握自己的生活，是件和改變自己生活型態有關的大事。這個決定的某一部分，是有關於要下決心完全停止服用物質（禁慾 abstinence）、或者是減量但仍繼續服用物質。

有物質濫用問題的人，通常會發現要減量使用其實是困難的，因為即使是服用很少的量、都會讓他們想要用得更多。此外，因為精神疾病的生理因素，讓精神疾病患者即使是服用很低量的酒精或毒品，都會非常的敏感，也就是說，那些少量的物質會帶來很慘的後果；因為這個原因，所以許多有酒藥癮問題的人，在發展禁慾的生活型態上比減量使用要來得成功。

有些人想要解決它們物質濫用的問題，但是還沒準備好要完全停止服用，對他們而言，降低服用酒精或毒品的量，可以是邁向清醒生活的一個好的開始。

**禁慾（完全戒斷），是解決物質濫用問題最好的方法。**

**[摘要四]**

## 思考題

**過去，您、或者您所認識的某個人，是否曾經試過要減量或者停止服用物質？**

**後來怎麼樣了？**

### 十三、訂出個屬於自己的清醒生活計畫

為了達成你清醒生活的目標，擬定一個個別化的計畫是有用的。這個計畫應該包括前面提到過的三個步驟：1.確認你停止服用物質的原因；2.找出策略來面對那些過去會讓你服用物質的環境；3.發展出一些不必服用物質的新方法，來滿足自己的需求。您可以用下一頁的[作業表三]，來幫助自己發展出個人的清醒計畫。

## [作業表三] 個人的清醒生活計畫

**恭喜！**

您已經跨出邁向擺脫物質濫用問題的第一步、也是最重要的一步。

跟著下面的步驟來完成這個計畫，您可以依據對自己最合用的方法，來修訂這個計畫，讓您身邊的人知道這個計畫，這樣他們可以在你往清醒的目標努力的過程中，給予支持。

### [第一步]

列出一到三種停止服用物質後，生活會變得更好的理由。想想看清醒的生活，可以如何幫助你達成個人的康復目標。

---

---

---

### [第二步]

列出一至三種可能會讓人在不想要的情況下，卻喝酒或嗑藥的「高風險環境」。探討過去你服用物質是處於什麼樣的情境，比方說，什麼人提供這些物質給你、感受到壓力而服用、感覺很糟、沒事可做、渴望。

---

---

---

### [第三步]

擬定如何應對、處理「高風險環境」的方法。針對每一種「高風險」環境，找出一到兩種處理的方法。

情境一：

---

---

---

應對的計畫：

---

---

---

情境二：

---

---

---

應對的計畫：

---

---

---

情境三：

---

---

應對的計畫：

---

---

---

### [第四步]

想想看過去如何靠使用物質來滿足你的需求，像是跟朋友消磨時間、放鬆或high、應付症狀、找個事做，做這些事滿足了什麼？針對每個你發現的需求，想出至少一種可以滿足這需求的新的方法。

需求一：

---

---

---

---

滿足這個需求的策略：

---

---

---

---

需求二：

---

---

---

---

滿足這個需求的策略：

---

---

---

---

需求三：

---

---

---

---

滿足這個需求的策略：

---

---

---

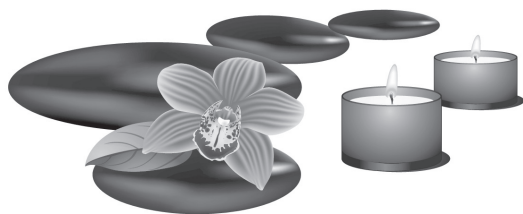
---



## 十四、從物質使用的問題中康復

掌握自己的生活以及處理你的物質使用問題是艱難的工作，而且在努力的過程中，有時候還會退回原點。但無論如何，當你逐漸清醒而能重新擁有自己的生活時，你所有的付出和決心一定會有所回報。

你有權利相信：康復是可能的、你可以掌握自己的生活並且從過去物質對你造成的影響中突破、成長。



# 實際 心行動捐助精神公益

## 社團法人台北市心生活協會

### TAIPEI LIFE OF HEART ASSOCIATION

台北市心生活協會是由精神疾病患者與家屬發起成立，從精神疾病消費者的需求出發，結合心理衛生專業者的支持及協助，開展心生活，自助、助人。我們提供精神疾患直接的個案關懷、諮詢、訪視及就業輔導等服務；倡導修訂法案、改善治療及福利服務制度，期待台灣能建立全面而完整的精神疾患照顧與復健體系，以知識取代恐懼，協助社會去除對於精神疾患的污名。

贊助心生活協會的方式：收款戶名：社團法人台北市心生活協會

①郵政劃撥 劃撥帳號：19793224

②直接電匯 郵局（700）活期存款 帳號：000157-4-078547-3

③信用卡授權（授權書如下）

④捐贈發票 電子發票愛心碼：1979322



心生活協會愛心碼：1979322

## 台北市心生活協會信用卡（郵購）捐款

以下註明\*\*的欄位，請持卡人一定要自行填寫

刷卡 的用途	<input type="checkbox"/> 一次性捐款	<input type="checkbox"/> 每期（月或年）捐助金額欄所載金額
	<input type="checkbox"/> 購買義賣品 _____	<input type="checkbox"/> 其他 _____
信用卡別**	<input type="checkbox"/> VISA、 <input type="checkbox"/> MASTER、 <input type="checkbox"/> JCB、 <input type="checkbox"/> U卡、 <input type="checkbox"/> AE	
發卡銀行**	信用卡號**	
有效期限**	（月/年）	卡片背面簽名欄上後三碼**
簽名**（須與卡片背面簽名一致）	金額**	\$
	持卡人同意依照信用卡使用約定，一經使用或訂購物品，均應按所示之全部金額，付款予發卡銀行。	
消費日期	商店代號	
授權碼	其它：	
郵購注意事項：		

傳真至：2739-3150 【誠摯的謝謝您的支持，也歡迎您隨時不吝給與我們指教】

# 心生活的出版品

## 「精神健康你我他」實用手冊 (①~⑤輯)

- 第1輯：一般大眾認識精神疾病的最佳入門手冊
- 第2輯：認識精神障礙族群處境、身為患者的心理師Frederick J. Frese寫出思覺失調症(精神分裂症)患者在生活中與疾病共處的方式
- 第3輯：精神疾病的復健、思覺失調症的藥物治療
- 第4輯：助眠藥物的安全與效果、重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生法的介紹
- 第5輯：甜心保健室：牙齒保健、糖尿病心血管疾病預防、運動篇、對躁鬱症的正確認識

## 「精神健康你我他」實用手冊 (⑥~⑨輯)

第6輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊 (IMR) 第一冊  
*Illness Management and Recovery*

- 第一課 康復的策略
- 第二課 精神疾病的實用知識
- 第三課 壓力與生理脆弱的治療策略

第7輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊 (IMR) 第二冊

- 第四課 建立社會支持
- 第五課 有效服用精神科治療藥物
- 第六課 服用酒精和毒品

第8輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊 (IMR) 第三冊

- 第七課 減緩精神疾病的復發
- 第八課 壓力的因應
- 第九課 困難及持續症狀的應對之道

第9輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊 (IMR) 第四冊

- 第十課 使用精神體系的服務來滿足自己的需要
- 第十一課 健康的生活

購買方式

實用手冊①~⑤輯，每輯新台幣\$20元  
實用手冊⑥~⑨輯，每輯新台幣\$50~\$100元；  
請加付劃撥手續費及郵寄費，感謝。  
郵政劃撥：19793224  
戶名：社團法人台北市心生活協會

# “沒有一個人類社區 可以免疫於精神疾病，”

## 精神障礙揭密動畫影片

### 精障揭密(二)：情緒篇

#### 【真心相待、減少刺激，平息情緒波濤】

補助：衛生福利部（心理及口腔健康司）

製片：段佩瑤·動畫師：嚴愷·編劇：金林/段佩瑤

旁白配音：金林·阿嬌配音：李佳璇·小美配音：李亞珊

混音：何森·特別感謝：林謙勇

110年9月出品



廣告



### 精障揭密(一)：操作篇

#### 【現在不能，常練就能】

補助：衛生福利部、臺北市政府社會局、臺北市公益彩券盈餘分配基金

製片：段佩瑤·動畫師：嚴愷·編劇：林卉

旁白配音：金林·老闆配音：吳耀東·阿明配音：李品賢

混音：胡序嵩/尚雅藝術有限公司·特別感謝：林謙勇、何宜

109年10月出品



廣告



感謝每位精神疾病甜心奮戰疾病  
感謝每位家屬持續支持甜心  
感謝支持心生活的你、我、他



社團法人

## 台北市心生活協會

～保養頭腦，關懷精神障礙甜心與家屬～

郵政劃撥：19793224

網站：<http://www.心生活.tw>

電話：2732-8631