



如何幫助精神病人…實際問題及處理

當罹患任何疾病時，常會有拒絕的心態，或是無法接受這事實…等等各種不同的反應。最後必須承認，確實有異於常人了，要如何面對呢？可由以下三個方面：

一、精神病人在日常生活中所常遭遇到的問題

(一) 精神病人能交異性朋友嗎？

引導對兩性關係有較正確的認識，而不要一味地阻止他(她)結交異性朋友。但如果發覺病人對異性的興趣過於濃厚，或對兩性關係變得隨便時，應多加注意並請教醫療人員的協助。如果家人發覺病人過於畏縮時，應多鼓勵他參加社交活動，增加人際互動關係。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經精神部醫師或護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編譯

（二）精神病人可以結婚嗎？

談到結婚，首要條件是病情要穩定，個人日常生活能自我照應，才能應付因結婚後隨之而來的責任、生活適應、人際關係及家事操持、家計維持、子女教養等現實問題。

（三）精神病會遺傳嗎？

有遺傳但不一定會發病。如果有血親患有精神疾病，家人得精神疾病機率會比較高，您仍然可以從心理和環境方面著手，以減少得病的機會。



二、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.對病人之幻覺、妄想或怪誕行為，不必與其爭論或加以批評，應該採取中立的態度，接受他想法的事實，但不要對幻覺、妄想的解釋起共鳴，適當表示自己並沒有這種感覺、看法，並要關心病人對幻覺時的感受。
- 2.儘量轉移病人的注意力於活動上。



- 3.若深受幻覺、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) 有暴力行為的病人該怎樣幫助？

先了解病人究竟在那種情境下容易發生暴力行為？
在需求不能即刻滿足？遭拒絕？或在情緒無法控制或有

某些不尋常的想法、感覺時就容易出現暴力行為?我們又該如何幫助他們呢?可試著傾聽，讓病人將心中的想法、不舒服說出來，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，來避免暴力行為的發生。若已經出現了暴力行為且無法處理時，就必須求助於他人，並應儘快將病人帶到醫院就醫。

(三) 有拒絕態度的病人該怎樣幫助?

若拒絕進食會對營養狀態有影響；若拒絕上廁所會對腸、膀胱功能有妨礙；若處於自閉世界會造成社會功能退化；引導病人進食足量飲食，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，此時需尋求醫療照顧、藉助於專業人員的協助是必要的。

(四) 有嚴重憂鬱的病人該怎樣幫助?

嚴重憂鬱病人者會長期地出現不理會周圍事物的狀況，沉溺於無助、絕望的感覺及想法中；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、胃口差等行為狀況面；那我們該如何協助呢？

1.溝通方面：應以簡單、直接、重覆的詞句、溫柔的語調，而且必需以溫暖的了解及尊重對方的態度來鼓勵。使病人慢慢地有信心接觸外面的事物，減輕不被瞭解、孤獨、沒信心的心情。

2.生理身體方面：缺乏食慾胃口差，注意病人進食情形是很重要的。在食物選擇上建議採用易咀嚼、易消化高熱量蛋白質的食品；建議少量多餐的方式並在旁陪伴協助進餐的方式。由於病人活動不足而常會導致便秘，可給予高纖維的食物及水果幫忙改善便秘的情況。

3.環境方面：應儘量減少嘈雜聲音以避免刺激，適時地鼓勵活動和人接觸。

(五) 有自殺意念和自殺行為的病人該怎樣幫助？

要注意自殺的人示警的訊號，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

言語有想死的時候，應儘快尋求精神醫療協助。



三、精神病人的社會適應問題

(一) 慢性精神病人能繼續上學嗎？

取決於病人癒後的身心狀況及準備復學的過程。考慮的原則：

- 1.由醫療人員評估病人的能力及身心狀況、預估復學的可能性。
- 2.若病人可能復學，應採漸進訓練方式。
- 3.家屬不能過於迫切要求病人或對他期望太高，應視病人的能力，降低復學、升學的標準。
- 4.家屬應瞭解病人對復學的看法、現實的判斷力，並提供適切的支持性鼓勵。
- 5.在病人復學的初期，應注意他在學校的適應情

形，並給予適切的協助，必要時可請老師給予協助。

6.當發現病人無法承受課業的壓力時，不要給予苛責，最好能接受事實，讓他停止復學或將步調延緩。

(二) 慢性精神病人可以工作嗎？

1.經醫療人員的評估，對於無法返回原工作的病人給予復健工作訓練，培養病人的工作動機、能力、態度與習慣，改善人際關係，以增加受雇的可能性。

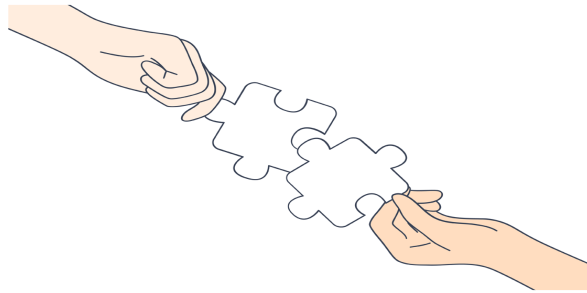
2.就業時，家人應儘可能瞭解病人的工作情形，如對工作勝任與否、跟同事及上司相處的情形等。隨時發現問題，給予必要的指導，病人如遭遇挫敗時應加以鼓勵、關懷多於責備。

(三) 怎樣促進精神病人的人際關係？

與精神病人相處之道的基本原則：

1. 病人需受長期性的醫療照顧，更需要周圍家人及朋友提供更多心理層面及社會層面的關懷、照顧。

- 2.在復健過程中，因疾病及藥物的影響，有退縮、敏感或自卑等心理障礙，因此需要耐心及支持以引導他們敢於表現自己的需求及意見。
- 3.病人周圍的朋友應該包容病人的缺陷，並協助發揮病人的長處，以建立病人的信心及培養更高的社會適應能力。



四、結論

精神病人罹病須面對疾病的壓力，病人本身及家屬若多能更了解疾病、面對可能的問題，對病人及家屬將更能提升生活品質。

五、參考資料

黃詩涵(2020)· *思覺失調症病人家屬照顧者的調適歷程和照顧負荷*· 台灣大學分子醫學研究所學位論文。 <https://dor.org/10.6342/NTU202002156>

鄭淦元、劉玟宜 (2023)。賦能精神病人邁向復元—以克服內在汙名化為例。《護理雜誌》，70(1)，23-28。
[https://doi.org/10.6224/JN.202302_70\(1\).05](https://doi.org/10.6224/JN.202302_70(1).05)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 精神科病人若想與異性朋友交往，可以引導他/她對兩性關係有正確的認識，不要一味地阻止他/她結交異性朋友。

是 否 不知道

2. 若精神科病人想回學校復學，應採漸進訓練方式協助。

是 否 不知道

3. 嚴重憂鬱病人者會長期地出現不理會周圍事物的狀況，沉溺於無助、絕望的感覺及想法中，因此讓他/她一個人靜一靜是最好的方式。

是 否 不知道

4. 慢性精神病人若想工作則可經醫療人員的評估，並給予病人復健工作訓練，培養病人的工作動機、

能力、態度與習慣，改善人際關係，就可以增加受雇的可能性。

是 否 不知道

5. 精神病人罹病須面對疾病的壓力，病人本身及家屬若多能更了解疾病、面對可能的問題，對病人及家屬將更能提升生活品質。

是 否 不知道