

# 如何照顧思覺失調症病友

生病是她（他）的一部份，  
我們一起來重視她（他）的健康！

## 一、當病人有幻聽時，該怎麼辦？

『幻聽』是最常見的症狀，也是一種知覺的障礙。病人在周圍沒人時，經由耳朵聽到，有人在說話的聲音。而這些聲音，可能在批評他、罵他、讚美他或說笑話，因此干擾病人的生活作息、行為或出現自言自語、比手劃腳等動作。有時，會使病人在無可忍受、無法控制下去時傷害自己或他人；而這一切，在經過藥物治療後，情況會減低或消除。

## 二、家屬該如何協助他？

1. **接納病人的幻聽經歷**：同理、傾聽及鼓勵病人說出幻聽內容並接受其感受，協助病人區分幻聽與現實，讓病人不受幻聽干擾。
2. **轉移病人對幻聽的注意力**：與病人聊天、鼓勵病人聽收音機、看電視、打電動玩具、參與戶外運動等。
3. **適時呈現事實**：不給予批評，而是包容病人聽到幻聽的不舒服感受，並簡單澄清自己沒有聽到聲音，協助引導病人區分幻聽與現實，讓病人不受幻聽干擾。
4. 如果幻聽使病人受到極嚴重的影響，如：逃避、躲藏、驚慌、憤怒、攻擊別人，或有自殺、自傷、破壞的傾向時，則必須盡快送至精神科就醫，適時提供相關治療。

## 三、當病人有妄想時，該怎麼辦？

『妄想』是病人常見的**思考障礙**，指的是一種脫離現實想法，但病人卻深信不疑；例如：被害妄想、誇大妄想等，而這些當然也可能會影響病人，產生不當的行為表現，家人需加以注意。

# 如何照顧思覺失調症病友

## 四、家屬該如何協助他？

- 1.如果病人的精神症狀不影響病人自身或他人安全時，家人可採取傾聽，但不與病人爭辯的態度，讓病人可以談論他的想法。
- 2.家人是傾聽了解病人的想法，但絕對不是去附和或承認病人想法是對的。
- 3.當病人接受藥物治療，逐漸康復時，可在日常生活中，協助病人多看看現實狀況，適時提出其想法矛盾之處，由他自己去判斷。



## 五、如何預防再復發？

- 1.遵從醫師醫囑規則服藥及回門診追蹤。
- 2.維持規律正常生活作息，保持心情愉悅、放鬆，充足睡眠。
- 3.判斷復發的前兆（如：情緒或生理波動、睡眠障礙等）並即早就醫。

## 六、病人不吃藥怎麼辦？

- 1.如果是病人覺得有副作用不舒服，可以直接詢問醫師，請醫師說明或做藥物相關的調整。
- 2.如果是因為病人認為自己沒病，缺乏病識感拒絕吃藥，則可增加病人對自己疾病的認識，而接受治療或改為長效針劑治療，每隔幾週注射一次即可，並密切觀察他的症狀變化，隨時給予協助。
- 3.如果病人一直不肯接受用藥或拒絕就醫返診時，家屬可至原就診醫院與醫療人員商討解決方式或與醫師討論申請居家治療之可能性。

## 資料來源

蔡素玲、徐瑩嫩（2022）。思考障礙的護理。蕭淑貞總校閱，*精神科護理學*（第六版，304-311頁）。新文京。