

家屬如何照護精神病友

經過治療後，多數的精神病友都可以回到家裡，與家人共同生活；家人的態度常是影響病友疾病再復發的重要因素之一，以下我們提供您相關的照護技巧。

一、利用復元概念協助病友順利回歸社會

1. 避免對病友烙印，宜以真誠傾聽的態度及同理病友的感受來與之互動。
2. 互動時用口語或肢體語言表現關心之意，並以不批判的態度因應。
3. 對於病友的努力、付出，如：工作、家務等，給予即時鼓勵，肯定其表現。
4. 病友遭遇挫折時，與其一起檢視經過，確認能改變的地方；並共同回顧正向經歷。
5. 強化病友對己身資源的認識，並鼓勵病友共同參與討論。
6. 家庭成員間彼此相互支持與鼓勵。

二、協助建立規律作息、安排消耗體力或培養興趣的活動，防止退縮及建立社會化關係

1. 與病友一同培養興趣及參加戶外活動，如：下棋、書法、畫畫、郊遊、爬山、打球等。
2. 漸進式增加病友與他人互動機會，如：先與家人互動無礙後，再與親戚、朋友往來。
3. 逐漸擴展病友與周圍環境接近，如：商場、觀賞球賽、參觀動物園、博物館或參與社區活動。

三、對病友升學、復學應有的態度

1. 與醫療人員共同評估病友的能力及身心狀況，預估復學的可能性。
2. 採漸進訓練方式，先讓病友閱讀短篇課外讀物，再逐漸改為溫習課本；過程中可評估其閱讀興趣、耐力及吸收效果是否恢復，以作為復學的參考。
3. 不要過於要求病友或期望過高，應視病友本身能力，必要時降低復學、升學的標準。
4. 應瞭解病友對於復學的看法，評估其對現實的判斷力，並提供適切的支持性鼓勵。
5. 在復學初期，應注意在學校的適應情形，給予適切的關懷，若有過度的自我要求與期望，應加以開導，必要時可請老師給予協助。
6. 當發現病友無法承受課業的壓力時，不要苛責，試著接受事實，讓病友將復學的步調延緩，必要時停止復學。

家屬如何照護精神病友

四、協助病友工作

- 1.以循序漸進方式，從最基本或生活事務請病友幫忙，如：每天倒垃圾，並適時給予實際的報酬或肯定，藉以鼓勵行為的持續。
- 2.如病友有工作動機時，可至各地醫院參與精神科日間留院、社區復健中心、庇護性工廠等工作訓練方案，可培養病友的工作習慣與態度，並訓練人際關係與社交技巧或參與職訓培養工作技能。
- 3.先以人際、環境單純，不需精細技巧、非生產線、競爭力小或機械化工作為主，培養工作習性。當病友已養成工作習慣時，再從熟悉的環境開始嘗試工作，如：到家人或親友開的公司或過往曾經就業的場域、作過的職務，藉以減少面對新環境的壓力；適應能力佳、有意願且有工作機會者，則可鼓勵依據工作能力、興趣、專長進入一般職場。

五、促進人際關係

精神病友返回社會所發生適應問題中，最困擾的往往是周圍人群對待的態度；以下提供與病友相處的三項基本原則：

- 1.摒除有色眼光，以接納的態度與他們相處。精神病友與一般慢性病友一樣，均需長期、持續的醫療照顧，但精神病友更需要家人及朋友的支持與關懷。
- 2.在復健的過程中，常因疾病及藥物的影響，病友易有退縮、敏感或自卑等心理障礙，因此在人際的互動關係中，容易顯得被動、膽怯；需要家人的耐心及支持，引導他們勇於表現自己的需求及意見。
- 3.因疾病的影響，病友可能有思考反應變慢或認知受影響，如注意力等的情形；周圍的朋友需包容其不足處，並協助發揮長處，藉以建立病友信心及培養更高的社會適應能力。

參考資料

- 黃宣宜(2022)．社區精神心理衛生護理．黃宣宜總校閱，最新精神科護理學(十版，705-730頁)．永大。
- 謝佳蓉(2022)．社區心理衛生護理．蕭淑貞總校閱，精神科護理學(六版，651-677頁)．新文京。
- 林靜蘭(2023)．融入反烙印之精神衛生護理教育模式．護理雜誌，70(1)，29-34。
[https://doi.org/10.6224/JN.202302_70\(1\).06](https://doi.org/10.6224/JN.202302_70(1).06)

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

精神科病房：轉 6651、6650／日間病房：轉 6700、6701

護理部 精神科病房制訂／職能治療協助審視／護理指導組審閱

編號 N007 修訂日期：2025 年 04 月 09 日