

精神病人居家照護

— 台北縣泰山鄉衛生教育座談會

文圖 / 歐美月

家有「精神病人」該怎麼辦？精神病人多半仍位在家庭由家屬照護，這些家屬該如何面對呢？爲了協助有精神病人的家庭，台北縣泰山鄉衛生所於今(88)年元月，特別舉辦一場衛生教育座談會，並邀請省立台北醫院精神科主任醫師陳炯鳴以「精神病人居家照護」做專題演講。

參加座談會的有精神病患者本人，也有家屬或陪同精神病人一起前來的，大家一起來關心精神病人，並學習該如何做好對精神病人的居家照護。

陳炯鳴醫師以輕鬆親切的口吻先教大家認識何謂精神疾病，再談如何對待精神病人。

精神疾病有那些？

精神官能症(neurosis)與精神病(psychosis)常被人混淆，但都屬於精神疾病，其他還有精神分裂症、躁鬱症、物質引起的精神疾患、憂鬱症、睡眠疾患等。

精神病患每發病一次便退化一次，通常以單身未婚者、工作不穩定者居多。精神分裂症者的病程較長，精神病多爲長期性的病患，其各方面的功能也會逐漸衰退。

爲什麼會得到精神疾病？

在我們的腦內會分泌一種特殊的物

質，叫做多巴胺，多巴胺的失調容易導致精神疾病的產生，根據遺傳上的發現及家族聚集的現象與個人壓力的承受度不同，而對產生精神疾病的影響也有所差異；如父或母其中一方患有精神疾病，則遺傳的機率爲20%，父母雙方都有的，遺傳機率爲40~50%。

精神病患照護系統的去機構化

過去對精神病患的照護多仰賴政府機構，而當代精神疾患的照護趨勢，要維持病患的功能、預防退化，實應回歸社會，但仍需有專業人士的輔導與照護，在「去機構化」之下，家屬對精神病患更形重要，所具的責任與壓力都顯得更加的重，



省立台北醫院精神科主任醫師陳炯鳴做專題演講



精神病患者與其家屬一起參加座談會

當家庭出現一位慢性病患的時候，壓力也相對的增強。

家屬所面對的負擔

有精神病患的家庭，家屬所必須承受的負擔特別重，除了照護慢性病患的壓力、病人障礙性行為引起的壓力、經濟上的壓力，還有社會標籤化所造成的壓力，如鄰居、社會排擠，事實上可說壓力無所不在。

如何照護精神病患

一、增加對疾病的瞭解

- (一) 加強患者及家屬的病識感。
- (二) 再發徵兆的瞭解及預防。
- (三) 服藥順從性的增加（有些家屬不認為服藥有何重要性，而按時服藥能使發病率降低）。

二、減少行為問題

- (一) 精神症狀引起的行為問題。
- (二) 自殺想法與行為。
- (三) 攻擊行為（如發現應立即通報地方衛生單位）。

三、創造支持性的家庭關係

- (一) 減輕壓力。
- (二) 問題解決與溝通訓練。
- (三) 降低情緒的表露。有些家屬會感



陳醫師傾聽患者提出疑問

到不耐煩，因而指責病人、情緒化的反應，反而會增加病患的發病率，所以要盡量降低情緒的表露，並創造和諧溫和的情境。

四、訓練患者自我照護的能力

- (一) 規律的生活型態，如定時的用餐、睡覺。
- (二) 自我照護，例如洗澡。
- (三) 社交技巧；如語言能力退化，可事先演練。
- (四) 工作能力；訓練手眼協調、專注的能力。
- (五) 休閒活動的安排；精神病仍有此項需求。

總之，照護精神疾病患者，需要長期的努力與付出；而政府、社會對精神疾病的照護必須付出更多的責任與努力。事實上，家庭的力量是有限的，當政府、社會有餘力時，更應投注更多的幫助、重視這些弱勢的團體。在照護精神病患的同時，相對的也提供了不少成長與學習的機會給照護的家屬。

小啓：49卷2期作者陳文卿先生請賜地址以便寄稿酬。