

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	精神部	編號：7930018
主 題	如何幫助憂鬱症病人更適應社會	2004.01.16 訂定
製作單位	GW07 病房	2018.09.14 三修

一、就學或就業問題

疾病慢性化後會留下一些殘餘症狀如：日常生活功能、專注力、社交功能減退等，影響返回學校與工作環境的適應力，病人與家屬可做如下調整：

(一)病人本身

1. 接受自己生病的事實並配合治療。
2. 降低對自己的期待，鼓勵從事壓力較少、較簡單的工作，以建立自信心，如在自己家中或親友公司內工作或庇護性工作，可減少外在壓力。
3. 與家人或是親近朋友討論所面臨的問題與解決的方法。
4. 壓力管理：關心自己情緒的變化，適當處理不愉快的情緒，懂得放鬆、調節自己的念頭、培養休閒活動、藉由寫日記抒發情緒。

(二)病人家屬

1. 視病人狀況與能力，勿給予過多的期許、壓力與指責。
2. 了解病人的工作或學業狀況，當遇挫折時，應給予支持與接納。
3. 引導往好的方面思考及保持樂觀態度，用不同角度來看事情再評價。
4. 能傾聽、尊重、同理及關懷病人。

二、社交方面

因情緒抑鬱，鮮少與人有互動，常獨處一室或終日臥床，無心建立人際關係，故需鼓勵適度參與社交活動：

- (一) 鼓勵參加社團、宗教聚會及社區活動等，在旁陪伴增加與社區連結。
- (二) 共同討論較感興趣的團體活動，並協助尋找活動資訊鼓勵參與。如唱歌、樂器演奏、團體音樂性活動等。
- (三) 口頭讚賞病人在社交活動中好的行為並強化其優點。
- (四) 陪伴病人一起參與社交團體，協助適應團體生活。
- (五) 漸進式讓病人獨立，鼓勵表達在團體中的感受與遇到的問題，並共同處理。

三、溝通互動

多給予情緒上支持及鼓勵，多以關心取代責備，可引導您的家人說出心中感受與想法，並且接納尊重您的家人。

四、居家生活照顧

- (一) 督促您的家人注意自己的健康、觀察自己身體有無改變，能主動向醫療人員詢問健康相關資訊，並且有規律的作息。

(二)留意自殺危險性徵兆

出現無望無助感，缺乏生活動機、重複提到死亡或自殺意念、立遺囑、身邊有可能致死的藥物或武器、失去親密的人或發生羞恥的事、平日活動開始退縮、失眠、酒精或其它物質濫用，除憂鬱症狀嚴重度增加時，憂鬱症狀改善，自殺危險性也可能會提昇，當發現出現危險徵兆，以關懷態度面對您的家人，協助就醫，由專業醫療人員協助處理。

五、持續治療的重要性

與醫院保持聯絡是非常重要的，它可以提供有關病情與治療訊息，有助於您的家人病情治療與掌控，請務必做到下列幾點：

- (一)關心及觀察您的家人病情變化，並一一記錄下來，以提供醫護人員更清楚的資料。
- (二)定期陪伴您的家人到門診追蹤治療，並確實督促按時規則服藥，切勿減藥或停藥。
- (三)隨時注意是否有自殺之想法或行為，即時與專業醫療人員討論。
- (四)每星期二、星期五(0900-1200)可到身心科門診護理諮詢室，將您在照護過程所遇到的問題告知護理人員，共同討論及學習處理方法，解決您的疑問。

參考資料：

- 王鈞逸、楊聯琦、黃僅喻、張合富(2015)·運動對憂鬱症影響之探討·臺中科大體育學刊，11，132-137。
- 林育陞、施惠文(2015)·一位憂鬱症患者復原之路—心理變化的自我敘述～從生命的懸崖找回重生的力量·諮商與輔導，356，2-8。
- 蕭妃秀(2017)·身心靈整合心理治療模式於臨床護理的應用·護理雜誌，64(3)，27-32。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！