

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	精神科	編號：7930033
主 題	焦慮症-出院後我該怎麼辦?	94.05.29 訂定
製作單位	93 病房	103.05.23 二修
		審閱

一、認識發病徵兆

當出現心悸、心跳加快、大量出汗、發抖或戰慄、感覺呼吸急促或有窒息感、哽塞的感覺、胸痛或不適、噁心或腹部不適、體重減輕、感覺暈眩、感覺不真實或自我感喪失、失眠、害怕失去控制或害怕會死掉、發抖或面潮紅時應特別注意，必要時立即返回門診求治。

二、按時服藥及定期門診

持續治療看醫生，避免酒精及藥物濫用，最重要的就是要規則的服藥及定期門診追蹤治療。



三、學習正向方式解決

接受自己的疾病，當遇到問題時告訴自己面對現實，並可依下列方式處理：

- (一) 當焦慮症狀出現時做腹式呼吸或放鬆技巧、安排可以轉移注意力的活動，以減輕焦慮。
- (二) 若情緒不穩定時，可利用運動、打枕頭、聽音樂等方法來宣洩情緒，讓自己平靜下來。
- (三) 找一位自己信賴的家人或朋友，說出自己所面臨的問題與感受，並與其共同討論較合適的處理方法。
- (四) 當情緒不耐煩、不安時把動作講話、吃飯的速度放慢，放慢腳步，讓心情變的從容，有助於焦慮情緒的預防或調整。
- (五) 當您的家人睡眠出現不規律時，如何能維持正常睡眠型態，方法有：
 1. 減少或排除環境中干擾睡眠的因素。
 2. 協助維持您的家人正常生活作息。
 3. 下午四點後不宜攝取刺激性食物，如：咖啡、茶、可樂等食物。



四、尋求支持與協助

- (一) 常與家人或朋友談心，說出心中的想法與感受。
- (二) 自己想想如果現在想找人幫忙，會找誰？寫出3-5個人，有事時提醒自己去找他們。
- (三) 尋求家人或朋友的協助，接受建議與鼓勵，並與他們共同討論所面臨的困難及商討處理方法。

五、資源應用

(一) 緊急醫療資源

當病人出現攻擊他人或傷害自己的行為時，可以尋求醫療的幫忙，最重要的是您及病人的安全，必要時可打119請警察協助送醫。

(二) 社區資源

下列單位為高雄地區社區資源，必要時可求助就診醫療院所醫師，幫忙轉介社工人員協助。

1. 星期二、五上午(0900-1200)可到門診護理諮詢室，將您所遇到的問題告知護理人員，並共同討論及學習處理方法，以解決疑問與困難。
2. 高雄榮民總醫院精神部社工：3422121轉2068
3. 高雄市社會局「馬上關懷」專線：3373374
4. 高雄市康復之友協會：2729834
5. 社區心理衛生中心：3874649
6. 高雄市勞工局身心障礙就業開發中心：2510428
7. 高雄市心理復健家屬關懷協會：7475772

參考資料：

- 陳玉芳(2009)·慢性焦慮，不能承受的「重」-廣泛性焦慮症·諮商與輔導(25-31頁)。
Kennerley, H. (2009)·壓力反應·施承孫、宮宇軒(譯)，拒絕焦慮·戰勝焦慮自助手冊(初版，21-28頁)·台北：勝景文化。

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！