

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	精神部	編號：7930053
主 題	憂鬱症症狀的處理	2006.01.01 訂定
製作單位	GW07 病房	2018.09.14 三修

在憂鬱期會有情緒低落、嗜好減少、嗜睡或失眠、注意力減退、無價值或罪惡感、自殺意念或計劃等症狀，以下對於一些較常見問題，提供處理原則：

一、活動、興趣缺乏時的處理

(一)培養興趣，如：運動、唱歌、打麻將。

(二)運用社區資源，安排活動或參與社交性團體活動，增進人際互動。

二、睡眠之處理

(一)養成良好睡眠作息時間，定時就寢及起床。

(二)白天不要躺床，維持適度運動及適度至戶外曬太陽，以避免日夜顛倒。

(三)保持臥室的安寧與舒適。

(四)睡前喝一杯溫的牛奶。

(五)避免下列情形：

1.午睡或白天補眠。

2.晚上做劇烈運動。

3.傍晚或晚上喝茶、或含咖啡因的飲料。

4.進食過量的晚餐及空肚子上床。

三、食慾差而導致營養不良時的處理

(一)可選擇平常較喜歡的食物，並注意色、香、味、營養齊全。

(二)補充水分攝取，每日至少 2000cc，可用飲料、湯、水果等替代。

(三)若堅持不吃或體重持續減輕，則請就醫，並採取進一步的措施，如鼻胃管灌食或靜脈輸液等，以維持適當的水分及營養。

四、出現自殺意念、無價值感、罪惡感時，該如何處理？

(一)安排一個安全的環境，除去環境中的危險物品，如刀子、皮帶、繩索、火柴、利器等。

(二)避免讓病人單獨在家或獨處，尤其是清晨、深夜的時刻。

(三)多陪伴病人，讓他感覺到有人關心他，且願意幫助他。

(四)若情況嚴重則鼓勵病人就醫，必要時向 119 求助，協助送醫。

(五)當憂鬱症狀好轉時，更有可能出現自殺的行動，所以要特別注意病人的安全。

五、發生困難與問題時該怎麼因應

(一)認清目前所面臨的問題

想一想造成憂鬱問題的因素有哪些，試著讓自己安靜下來問自己「我目前的感受...?」、「我需要甚麼幫忙?」，並請一一列出可行的解決方法，學習使用正向的話語來鼓勵、提醒自己。

(二)尋求支持與協助

1.常與家人或朋友談心，說出心中的想法與感受。

- 2.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。
- 3.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。

(三)學習正向方式解決

接受自己的疾病，提昇生活品質，從正面角度展望未來。可依下列方式重複練習來增強自己的抗壓能力：

- 1.培養「正向思考模式」，學習以樂觀取代無助感，看重事情的正面部分，增進自我肯定。
- 2.增強抗逆境的能力，去發掘、培養和發揮個人長處和潛能，以便能得到正向資源，如成就感、滿足感。這樣的能量隨時可以面對及因應作為對抗挫折、掌控逆境與困難，讓自己在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中。
- 3.隨時紓解承載過量的壓力，如：運動、泡澡、禱告、聽音樂等。



參考資料：

黃宣宜(2015)·情緒障礙症之護理·於黃宣宜總校訂，最新精神科護理學(九版，30-31頁)·台北：永大。

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！