

## 高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	精神部	編號：7930059
主題	躁症症狀的處理方法	2005.01.11 訂定
製作單位	GW07 病房	2018.09.14 三修

在躁期常會出現難以控制的激動、攻擊性、過度愉悅與不安，以下對於一些比較常見問題，提供處理原則：

### 一、攻擊他人行為的處理方式

(一)請具影響力或關係較良好的親友，鼓勵躁症者說出心中不舒服的感覺，以較安全的方法發洩情緒，如：打枕頭、唱歌、深呼吸及運動等，讓他感受到家人願意幫忙。

(二)若已出現攻擊暴力行為無法處理時，請立即尋求其他家屬或社區員警的協助，帶至急診就醫。

### 二、過度忙碌而導致營養不足之處理

(一)可以提供高熱量、易消化、可攜帶式食物(如：蛋糕、三明治、水果、飲料)，讓其可邊走邊吃。

(二)補充水分攝取，每日至少 2000cc，可用飲料、湯、水果等替代。

### 三、活動過多之處理

(一)選擇短時間可看到收獲及成效的靜態性活動(如：繪畫、寫作、下棋等)，減少受挫感加重引發情緒反應，並藉由活動轉移宣洩情緒。

(二)應避免太精細活動，可選擇如：土風舞、打沙包、打球、跑步等有韻律及愉快、非競爭性的活動。

### 四、睡眠太少之處理

(一)維持規律性作息，定時就寢及起床。

(二)除午睡外，白天不要躺床，維持適度運動。

(三)簡化臥房環境，光線不宜太強，色彩以冷色系為主，保持臥房安寧與舒適，可放柔和且慢節奏的音樂。

(四)睡前喝一杯溫牛奶。

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(30-31頁)·台北：永大。

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！