

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	精神部	編號：7930061
主題	躁症-出院後我該怎麼辦？	2012.01.13 訂定
製作單位	GW07 病房	2018.09.14 二修

一、按時服藥及定期門診

持續看醫生治療，避免酒精及藥物濫用，一定要規則服藥及定期門診追蹤治療。

二、生活安排及復建計畫

充分休息和睡眠、安排規律生活作息、避免吸煙、減少或戒除含咖啡因的飲料、定期運動，以正向態度面對生活。

三、認識發病徵兆

出現情緒不穩、易怒、亂花錢、睡眠需求減少、比平常多話、言行或日常生活作息改變，與平常有異樣時應特別注意，必要時立即返回門診求治。

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，與他們共同討論目前所面臨的困難及處理方法，接受建議與鼓勵。

五、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要面對現實，並可依下列方式處理：

- (一)找出屬於自己調適情緒的合宜方法，例如唸佛、寫字、聽音樂、運動、聊天等。
- (二)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，嘗試解決所面對的問題。
- (三)尋求醫護人員協助

星期二、五(0900-1200)可至本院身心科門診22診護理諮詢室，將您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：

洪玉恩、陳靜芳、陳昱芬·(2016)·照護一位躁鬱症且有強烈自殺企圖病人之護理經驗·志為護理-慈濟護理雜誌，15(3)，102-112。

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。

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！