

如何與精神病患相處及家屬如何照顧自己？

※適當表達自己的情緒

※不需要犧牲一切

※家屬意見不一致

※與外人談及家中有病人

※專屬之家屬團體

適當表達自己的情緒

根據英國倫敦大學的布朗博士及偉根、雷富等人的研究證實：家屬所表達的情緒與思覺失調症的再發率有明顯的關係。研究發現，如果家人所表達的情緒是批評的、敵意的、過度保護、過度干涉的，出院後追蹤其再發率是百分之五十；相反的，如果家屬採取寬容的、接納的、了解的態度，且能體會病人的某些行為是生病所造成的（不是全部行為），這批病人的再發率是百分之十三。兩者再發率相差幾乎四倍。其原因在於思覺失調症病人對家庭氣氛是非常敏感的，家人過度批評對他沒有好處，至於家人的過度保護、干涉，同樣形成「過多刺激」，都可能容易促使症狀再發。因此，如果家人不要太批評、太保護、太擔心，對病人將是比較合適的。

不需要犧牲一切

當病人生病時，通常家人都會有一陣子的慌亂，心情錯綜複雜，經過一段時間以後，才漸漸接受事實，而且對病人的診斷、症狀、照顧、治療方式等各方面的知識比較了解以後，心情才會平靜下來。然而，有些家人卻長期焦慮不安，若將病人單獨留在家裡，就覺得不應該。他們會說：「為了病人，我們那裡都不去，我們為了他，做了多少的犧牲．．」這種跟著病人一起受苦，犧牲的態度，到後來會漸漸提不起勁，甚至覺得自己也快生病崩潰了！

我們要知道「如果家人無法從其他地方得到支持，他們付出的能力將大為降低，且遲早會消耗用盡的。」，因此我們要建議家人：如果可能的話，應用一些方法，如輪流照顧、短期托育（康復之家、精神護理之家），多照顧自己；發展個人目標和活動，注重自己的需求，如去做自己喜歡的事，恢復自己的社交生活及娛樂生活，不必一味顧及病人單方面的需要，而犧牲全家人的權利。事實上，病人本身也相當需要有他自己的生生活空間，太多的涉入，反而不適。尤其當家人與病人之間有衝突時，減少接觸的時間，

是避免病人復發的重要方法之一。

家屬間意見不一致時

首先要了解沒有什麼樣的照顧方式一定是對的或錯的，而是要看什麼樣的照顧方式最適合，當然家人可以民主方式表決，嘗試選擇一些方法，想像採用該方法可能發生的最壞結果是什麼？如果考慮清楚，覺得可行，則付諸實行並評估其結果。

與外人談及家中有病人

家屬經常擔心且不願讓他人知道自己家中有人患有精神病，而獨自飽受痛苦。一般說來當家屬向他人提及家中有病人時，通常會得到他人更多的了解及支持，然而在談之前宜考慮：

1. 該與誰講
2. 講些什麼
3. 講出來最壞結果是什麼

此三點考慮清楚且覺妥當後再行動。

專屬之家屬團體


日前在台北、桃園、雲林、嘉義、高雄、花蓮都有康復之友協會，專為家屬及病患提供協助。一般康復之友協會設有家屬聯誼會，定期聚會，當看到那麼多人跟有同樣的困難時，您不會再覺得孤獨；當您悲傷、生氣、憤怒時，您可以說出來，別人會了解，而且您也可從其他家屬身上，學到新的照顧技巧。各縣市康復之友相關資料可洽本科社工組。

參考資料

蕭淑貞等（2022）·精神科護理學（六版）·新台北市：新文京。

葉靜倫（2020, 12, 14）·你不只是病人，我也不是為你而活/精神疾病照顧者 5 週年·伊甸基金會 https://rightplus.org/2020/12/04/popularcrazy_care/

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2780040 轉精神科社工室分機 3206

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2024 年 11 月修訂