

精神病患家屬的角色與情緒調整

修訂日期：110 年 4 月

一、面對現實，不要有罪惡感

如果確定家人是精神病患時，家屬應該面對問題，並尋求專業協助，如衛生所的公共衛生護士；社會局、區公所の社工員；公私立醫院診所之精神科或家庭醫學科之專業人員。

二、所有的家人應該共同負責任，分擔照顧工作

所有的家人應共同負擔起責任，不要把照顧工作留給其中一人來獨力承擔。家人應一起討論和制定可以配合整個家庭生活的照顧計畫。

三、認識並妥善應用社會資源

精神病患也是社會的一份子，家人應盡量認識和應用社會中各種資源，例如：民間團體、政府服務及專業人員等協助，以便更有效的協助病患的疾病恢復。

四、主動的參與醫院和其他相關機構家長活動

精神病患的家人，應盡量參加醫院或其他為精神病患服務的機構所舉辦的家屬活動，例如：座談會或演講，不但可以學習照顧病患的方法，透過有組織團體，家屬可以認識其他精神病患家屬，彼此交換經驗和心得，同時可以討論如何有效的為病患爭取各種權益與福利，進而提升照顧病患的信心和能力。

五、爭取親友鄰居的支持

愛這個正被病魔纏身的家人，它需要愛和關懷，家屬不要因為家中有一個精神病患而感到羞恥或害怕，對親友鄰居，可以主動告訴他們病患的情況，讓他們瞭解，不僅有助於減少他們的疑慮，更進一步得到他們的接納與支持。如果解釋以後，別人對精神病患仍不諒解或抱有偏見與歧視，家人也不必因此而感到不安。



六、和病患一起努力，能改變無助與失望感

接受病患現況，不要過度的保護病患、干涉或批評病患，可讓病患適度承擔更多的責任義務，如幫忙做家事，讓他在真正能做的事情上經驗到成功與滿足。



七、照顧您自己

家屬一定要照顧自己的健康，減少對疾病的羞恥感，維持平靜的心情，才能負起照顧病人的工作。當你悲傷、生氣、憤怒的時候，不妨找一位信得過的親友傾訴，紓解心中的困境；亦可參加康復之友協會或家屬聯誼會，當你看到有那麼多人與你有相同的處境時，你將不再覺得孤獨。

當家中出現一個精神病患時，常會帶給家人很大的心理壓力和生活負擔。大部分的家屬從得知家人是精神病患到完全接納，會經歷一段相當漫長而困難的心路歷程，讓我們來陪伴您走過這段坎坷路！



～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科

地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號

電話：(04)2572-1694