

家屬應該知道的

精神醫療目前是以機構照護、社區照護與居家照護為主，當我們的家人病情穩定自醫院出院後，我們該如何協助他(她)們適應日常生活呢？

- 當生病後的家人各項生活能力或體力下降時，先認識並接納他(她)目前的狀態，一切從現狀開始。
- 家庭是一個休息、放輕鬆的地方，家人應該將注意力放在社會，不要將目光一直集中在他(她)的身上，保持「成人關係」的距離可以促進病情的康復。
- 家人可以訂定簡單的作息表，何時起床、吃飯、睡覺，規律的生活作息可以讓他(她)感到安心，保持穩定的情緒。
- 鼓勵他(她)保持個人清潔，有助於人際關係的維持。當他(她)疏於清潔時，請以溫和堅定的態度說出我們的感受或所看到的。
- 溫和的說出邀請，鼓勵他(她)幫忙做家事，由簡單到繁瑣，這是很好的復健活動，過程中記得給予肯定。
- 減少理想論、說教或是抽象的話題等，與他(她)交談時，請耐心的聽他(她)說話，使用簡單的辭彙，態度溫和，有助於雙方溝通。
- 當與他(她)意見不同時，避免批評的言語。若預期衝突一觸即發，可與他(她)暫時分開，讓雙方有冷靜下來的空間。
- 可一同參加各項活動或參與復健團體，保持與社會的接觸，有助於現實感的維持。
- 服藥是為了減少疾病復發的機會，與他(她)訂定吃藥的原則。例如需依醫囑服藥、需在家人都在的時候服藥、藥物放在固定的地方同意家人檢視等等。
- 當他(她)顯得焦慮不安、緊張害怕、情緒激動時，請與醫療人員連繫，尋求支援。