

情緒疾病的自我照顧

- 一、建立長期規則的服藥習慣，並與醫師討論、配合治療，定期抽血檢查。
- 二、培養規律的作息、負擔適度的工作、適當的社交生活和休閒生活，增強個人的心理建設和成長。
- 三、身體運動宜安排簡單、容易完成、不競爭、不消耗體力的活動，並能增加自己的成就感及滿足自信心。
- 四、你有責任用各種方法，讓自己不要再發病，儘可能地把疾病所帶來的傷害減到最小，努力地在社會上站起來，好好展現自我。
- 五、不要總是把自己當做「病人」，認為生病後什麼都不行了，也不要總認為自己「可以」自我控制，而拒絕藥物或別人的幫忙；要自己好，就要讓自己得到好而完整的治療。
- 六、注意影響病情的因素，如季節、天氣變化、睡眠、生理變化(例如月經)、其他的身體疾病…等。
- 七、家屬需調整對病人的期待，多請教醫療人員或參加家屬團體，了解疾病，改變家庭溝通方式，減少病人生活周遭的壓力。
- 八、家屬協助並提醒病人規則就醫、規則服藥，注意其情緒波動，使其及早就醫。

資料來源：蕭淑珍總校閱(2005)·精神科護理學·臺北：新文京。

☺ 雙和醫院精神科關心您！

護理部 編印

諮詢電話：22490088 轉 79201

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印