

何謂失覺失調症

是一種思考、知覺、情感等多方面的障礙，與現實有明顯的脫節，嚴重影響其日常生活，主要症狀有現實感差、不合邏輯思考、怪異的行為、幻聽、妄想等。

病人一定要吃藥嗎？

只有當病人服用藥物而不再受奇怪的想法影響後，他才有能力和現實接觸，醫護人員也才能和他討論其他生活適應上的問題，即一般人所謂的「心結」，因此藥物治療是首要考量，其次再配合心理及環境的治療。

病人有幻聽時，家人應如何處理？

有的病人常抱怨耳邊有聲音，有的是在讚美他，有的是在批評他或叫他去死等，此時病人確實聽到，所以不必跟病人爭執是否有此種聲音，更不可責備病人，這樣只會促使病人對家人產生不信任感。通常可以鼓勵他說出，並設身處地考慮且接受他的感覺，讓病人說出其幻聽的異常經驗，另外可將他的注意力轉移到做其他的事情或參加戶外活動。

但如果這些聲音已經使病人受到極嚴重的影響，甚至有逃避、驚慌、憤怒、攻擊他人或自殺等，就該盡快協助病人就醫接受治療。

病人有妄想時，家人該如何處理？

有的病人深信自己就是大人物，或深信有人要害他，在跟蹤他等等。如果病人這樣的想法會影響到日常生活及引起困擾的話，應盡快就醫，如果還不至於影響到病人或他人安全的話，可採傾聽同理的態度，讓病人談談他的想法，家人不必要求病人馬上糾正這些想法，也不要附和或承認病人的想法是對的，通常有他人傾聽時，病人因妄想所引起的不舒服較易減輕。

出院後，家人如何協助病人照顧自己？

病人出院回家後，家人第一步要做就是協助病人自行照顧自己，不要因為病人生病就特別保護他，處處代勞，這會使病人養成依賴懶散的習慣，幫忙病人慢慢獨立自主才是最正確的方向。

需提醒病人注意個人衛生，保持服裝儀容的整潔，進而鼓勵從個人用物收拾做起，如整理床鋪和衣物等，然後再進一步分擔家務工作，如：洗碗、倒垃圾、擦桌子等，以培養病人工作習慣。

出院後，家人如何協助病人外出工作？

病人出院返家後，不要將其視為身心障礙者而不大理他，應多培養病人工作習慣及發揮工作潛力，使病人有價值感和成就感，可避免他無所事事、胡思亂想，或懶散頹廢的現象。

外出找工作時，首先應考慮病人的能力，有些病人可恢復以往的工作能力，有些人則否，但卻常自視很高，期望不切實際，或缺乏毅力及耐力，常覺得疲乏和勞累，抱怨多，這時需要家人不斷支持和鼓勵，特別要記得的是：鼓勵應多於責備，且不妨讓他們從較簡單、規律性高的工作做起。

當病人剛開始外出工作時，因為外界誘惑力大且刺激多，更需家人多觀察他和多接近他，以了解他的意見、想法、情緒和行為，並協助他培養是非判斷能力，以引導病人走上康復之道。

家屬對病人應持何種態度較合適？

家屬應了解精神病是一種慢性病，通常病人在功能上會有退化的現象，所以如果期待他們再恢復到以前的能力，一般是有困難的，往往容易失望。那麼降低對他們的期待是相當重要的相處之道。當他們有進步時則可視為額外的收穫，如此將比較容易接納病人，也不會給自己太多的壓力，並減少衝突。

通常病人都是比較敏感、脆弱和容易受傷害的，因此家屬最好多給他們鼓勵與讚美，盡量強調他們的優點，並尊重他們雖然生病，但是仍有決定自己的事情或參與家中事務的權利，如此才能引導他們更獨立與進步。太多的批評、責備或保護都只會使情況變壞。

家人應如何照顧自己

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。

建議家人：如果可能的話，應用一些方法，如家人輪流照顧、分工合作，多照顧自己；發展個人目標和活動，注重自己的需求，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，而犧牲全家人的福利。事實上，病人本身也相當需要有自己的生活空間，太多的涉入，反而不適。尤其當家人與病人之間有衝突，減少接觸的時間，更是避免病人復發的重要方法之一。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。