



## 精神病人家屬的角色與情緒之調整

### 面對現實，不要有罪惡感

如果確定家人是精神病人時，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、區公所的社工員；公私立醫院診所之精神科或家庭醫學科之專業人員。有些照顧者會苛責自己，認為是照顧不周而致病人發病，但這樣的心態反而使照顧者在患者有行為問題時無法建立適切的行為規範及對患者合理的期待。

### 所有的家人應該共同負起責任，分擔照顧工作

所有的家人應共同分擔責任，不要把照顧工作留給其中一人來獨立承擔。家人應一起討論和制定可以配合整個家庭生活的照顧計劃。重要的是家人之間對患者不同的期望要事先協調好，以免患者被不同的期待搞混而引起無謂的衝突。

### 認識並妥善應用社會資源

精神病人也是社會的一份子，家人應儘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。

### 主動參與醫院和其他相關機構的家屬活動

精神病人的家人，應儘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，透過有組織的團體，家屬可以認識其他精神病人家屬，彼此交換經驗和心得，同時可以討論如何有的為病患爭取各種權益與福利，進而提昇照顧病患的信心和能力。

### 爭取親友鄰居的支持

- 愛這個正被病魔纏身的家人，他需要愛和關懷，家屬不要因為家中有一個精神病人而感到羞恥或害怕，對親友鄰居，可以主動告訴他們病人的情況，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。

### 和病人一起努力，常能改變無助與失望的感覺接受

病患現況，不要過度的保護病人、干涉或批評病人，可讓病人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。

---

### **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，疏解心中的困境；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人時，常會帶給家人很大的心理壓力和生活負擔。大部份的家屬從得知家人是精神病人到完全接納，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！

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機 1990、1090