

精神病人如何與家人相處

一、精神病人者家屬的壓力與調適：

1. 壓力：

- 罪惡感。
- 可怕、可恥的。
- 不知所措。

2. 調適：

- 認識自己所面臨的壓力源，學習疾病的相關基礎知識。
- 告訴自己面對並接受事實，長時間逃避只會徒增壓力。
- 學習用冷靜且理智的方式處理問題。
- 適當地發洩情緒，如找人傾訴、運動、旅遊。
- 尋求支持與協助，如親友、專業醫療人員。
- 順其自然的態度，毋須與病人進行無謂的爭執

3. 結語：因為病人需要家屬，家屬也需要好好照顧自己。

二、家屬如何與病人相處與溝通：

1. 不恰當的非語言溝通行為：

- 不耐煩的態度。
- 表情平淡、皺眉。

2. 不恰當語言溝通行為：

- 只注意自己的想法，用自己的角度去評斷事物。
- 只聚焦患者不好的表現，不斷地抱怨瑣事或抱怨對方。

- 不直接表達自己的想法。
- 對患者的情緒或想法虛應了事。

3. 有效的溝通原則：

- 對患者進步的行為給予正向的肯定及讚賞。
- 控制情緒，避免過度批評與指責。
- 對於希望對方改變的行為，給予明確建議，並鼓勵執行。
- 傾聽。
- 尊重與接納。
- 讓病人有宣洩內心情緒的機會

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。