

家屬對病人應持何種態度較合適？

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更糟或變壞。

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。

3. 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。

何謂憂鬱症

所謂憂鬱症就是時常感到情緒鬱悶，提不起勁，甚至失眠、食慾不振，對日常的活動、工作失去興趣，覺得自己很沒用，是別人的負擔，有時甚至想自殺解脫。上述症狀若持續兩週以上就可以稱為憂鬱期。

憂鬱症治療方式

包括藥物和心理治療。現在有許多效果不錯、副作用少的抗憂鬱藥物，大約八十%的病人對藥物反應不錯，若再加上認知行為治療來糾正憂鬱症的扭曲想法，則治療效果更好。

家人應如何配合治療？

1. 注意病人的情緒及服藥狀態，規勸病人規則服藥及返診
2. 多了解、支持病人
3. 當病人處於憂鬱的急性期時避免給與過多的壓力
4. 不要讓病人一味地休息躺床，可以適當地做一些活動，盡量維持規律的作息

憂鬱症與自殺的關係？

憂鬱症的病人中，高危險群為男性獨居老人、離婚及以前有自殺史者。若再加上工作生活不穩定、有酒精、藥物的濫用或性格較極端偏執者，更可能出現自殺意圖。

如何辨認出自殺徵象？家屬如何處置？

1. 大部分成功的自殺是經過「計畫的」：比如什麼時間、用何種方式自殺等，家屬可隨時注意病人的表達或生活狀態。

大部分的自殺都是有「警訊的」：可能會分送心愛的物品、留下遺書，或言語間表達對過去的事要求原諒、譴責別人等等。

綜合上述的特徵與自殺的高危險因子(如患憂鬱症、獨居、無固定工作者)。家屬若發現親人有自殺傾向，可鼓勵他說出心裡的話，並尋求醫師的幫助；若發現病人的自殺意念強烈，或家中有特殊事故如親人過世發生時，更要注意盡量不要讓他單獨在家或外出，將家中刀具收好，必要時則需要由醫師評估，轉介精神科住院治療。

出院後，家人如何協助病人照顧自己？

1. 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。
2. 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，鼓勵並肯定病人在家庭中的貢獻及付出，並養成良好的習慣。
3. 觀察病人的情緒狀態，當病人情緒低落時與以傾聽支持，勸慰病人對生病的罪咎感，鼓勵病人尋找情緒出口，並以適當的方式因應壓力

出院後，家人如何協助病人外出工作？

1. 病人出院返家後，不要將其視為身心障礙者而不太理他，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。
2. 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的工作做起。

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。