

憂鬱症一家屬篇

一、前言

- (一)照顧憂鬱症患者的同時，千萬要記住，您同樣也是需要被照顧的！
- (二)有良好家庭支持系統之憂鬱症患者，其病情改善的機率會提高，且再復發率也會降低。
- (三)家屬除須了解要如何幫助憂鬱症患者外，應避免日積月累的壓力負荷導致過度疲憊。



二、如何幫助憂鬱症患者

短期 目標	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>傾聽、關心並提供支持。<input type="checkbox"/>安排患者有興趣的活動，如：聽音樂、運動等。<input type="checkbox"/>維持均衡營養、水分、排泄、休息和睡眠。<input type="checkbox"/>協助定期就醫、藥物及心理治療，引導患者面對現實並接受生病所產生之相關影響。
中期 目標	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>接受及適應生病後的生活，試圖解決內在衝突，可找知心朋友陳述自己的困擾，解決問題並建立支持系統。<input type="checkbox"/>增加處理壓力的能力、提升自信心和自我價值感。<input type="checkbox"/>規劃日常生活作息、重建及維持合宜的人際關係與社會生活，進而回歸社區。
長期 目標	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>不急著復職或復學，先從簡單的運動、閱讀、家事等著手。<input type="checkbox"/>切勿自行中斷門診追蹤及規則服藥。<input type="checkbox"/>制定生涯規劃並共同討論制定未來目標。



三、自我療鬱小偏方

轉移注意力

- 安排活動，如：散步、下棋、騎腳踏車、閱讀、寫字或畫畫...等

降低對自我期待

- 視自己能力而為，設定可達成的目標為主

適時抒發情緒

- 找朋友傾訴，宣洩情緒或大哭一場，盡情的流淚

不輕易下決定

- 憂鬱時避免做重大決定，冷靜的分析情況

建立運動習慣

- 運動有助於克服憂鬱症，建立運動習慣

均衡飲食

- 營養能有助於控制情緒，維他命B群可以幫助抵抗憂鬱

四、結語

我們期許藉由我們的想方設法及盡心努力，能協助患者敞開心房，描繪內心困擾，進而改善其憂鬱症狀，維持心情的穩定。而在其情緒低落時，我們可以適時拋出救生圈給他，提供支持及力量。在此同時，我們自己要能夠維持身心健康，才有力量繼續幫助患者！



參考資料來源：成大總院 12B
製作單位：PSY
製作日期：111.08
修訂日期：113.06
DL-09-1-012



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您