

藥不藥安眠

Should We Give Her Sleeping Pills?

■ 文 | 江國誠 花蓮慈濟醫院精神科急性病房護理長



近一個月來的天氣驟降，清晨出門時頂著攝氏 12 度的寒風刺骨，冷得讓人無法思考。早上八點多的精神科病房交班氣氛，護理人員的熱情似乎也被病人依賴的人生凍結了……

為病人好的交班對話

工作常需要幽默來調適，單位同事中有個「小草」，因為她很有主見，常與人吵，還有個「小艾」，因為常聽到她用唉來表達工作中的無奈。這天，聽到小草和小艾的交班對話。

大夜班小草說：「吼！我真是受不了第六床的小嵐。昨天傍晚請假外出又喝了綠茶，明知故犯，結果晚上睡不著，也不嘗試練習放鬆技巧，凌晨 12 點半起床的第一件事就是來找護理站拿安眠藥，還一副理所當然的模樣，反正主治醫師有開備用藥，就是要吃到才甘心。」

白班小艾回應：「唉，這已經不是第一次了。安眠藥對她來說，心理作用大於藥物作用。」

小草：「所以囉，我才不會在她起床的第一時間就給她備用的安眠藥。昨晚我來個機會教育，要她先躺床練習放鬆技巧，或到客廳參加靜態活動轉移注意力，過半小時，再考慮給她安眠藥。果不其然，她凌晨一點就睡了。呵呵！」

小艾：「也是，我也認為一起床就給安眠藥物會加重她的惡性循環。還好妳有堅持住。」

小草：「不過，她凌晨兩點半夜眠中斷還是來找我拿藥，明明睡眠惺忪，但還是硬撐到兩點四十七分要我給她攸樂丁(安眠藥)後，這才心滿意足的回去睡覺。」

小艾：「嗯，人是睡了，不過剛剛巡房，看她還沒醒，也沒刷牙洗臉，更別說要吃早餐了。唉，看來今天又要落入惡性循環囉！」

小草：「所以妳今天的任務一定要讓小嵐知道，如果外出又喝茶，那晚上睡不著就別來拿安眠藥！」

失眠的小嵐與安眠藥

小嵐，三十多歲，因重度憂鬱症合併強迫症住院，平日獨居，罹病已經十多年。與原生家庭疏離，經歷感情背叛、墮胎、割腕、服藥自殺，反覆出入精神科病房，倚賴殘障津貼生活。焦慮的背後是一股怕髒的不確定感，無法克制的洗手衝動，也讓她失去與人互動的自信，手腕內側那扭曲的皮膚皺褶，是韌帶修補術後的疤痕。

「自殺」對小嵐而言，像是個能隨時將電視按掉的開關，人生節目上的不如意、他人的喋喋不休，煩了倦了，只要關了就不吵了。醫療團隊的守護成了小嵐的避風港，因為住院可以嚐到任性的滋味，依附在我們的耳提面命之下，似乎才能感受到自己的存在。

沒有住院的生活，往往一句話、一個念頭，就能帶走她的睡意。失眠的夜晚，網路與電視是轉移注意力的技

巧，但午夜夢迴的恐懼，手上的安眠藥，也唯有入口才能心安。

了解行為 從接納開始

「睡眠衛生」是精神科護理人員朗朗上口的法則，對安眠藥物依賴的病患，更須有醫護共識的給藥默契，給藥沒有原則，是睡是醒就無法切割。或許睡眠衛生法則，已無需再透過人體實驗來驗證，但問題是，既然是好的，為何病人不要？

護理人員必須思考，或許不是認知出問題，而是態度！照顧長期失眠的病患，給予藥物衛教、睡眠衛生，常是簡單也必須的動作。不過若能稍微包裝一下，效果必然不同。舉例來說，藥商為了不讓病人排斥服藥，設計了膠囊的劑型，把難聞或苦澀的味道遮蔽起來，吞到肚子裡才釋放。

小嵐的失眠已經不是一兩天的事，根深蒂固的睡眠儀式，或許習慣不良，但也非三言兩語就能有所改變，三令五申



多年的臨床經驗讓江國誠確定傾聽比說理有用，了解病人的疾病特質及焦慮背後的成因後，作出個別化措施。

的衛教提醒，如同隔靴搔癢般，徒然浪費時間。大夜班護理師鞏固了投藥原則，卻也讓小嵐晨起陷入藥物副作用的影響；白班護理師確實也能嘗試以管制 PRN 安眠藥，來對外出喝茶作行為修正，不過失眠的源頭沒有解決，喝茶的原因沒有了解，限制的結果只是讓焦慮往他處發展而已。

想起國中歷史老師教大禹治水的故事。大禹的父親鯀築堤防九年洪水依舊氾濫，老師笑說，方法不對，最後連頭也滾下來了；而大禹則用疏導的方式，幫洪水找尋出路。

接納個案的抱怨，比阻止個案的抱怨，更能達到改變！

轉個彎說 傾聽比說理好

所以在同仁交完班後，我與他們進行一番討論。

每天的安眠藥物總量，早已設限在醫囑裡，每晚有兩線的 PRN 安眠藥，

小嵐凌晨 12 點半的求藥行為，其實有給藥的彈性。夜眠品質像疼痛一樣是主觀的，睡的好不好也不是由別人來認定，我們無法從前一刻的巡房觀察來判斷個案睡得很好，所以此刻的求藥並不合理？

她第一次的求藥，可以給的其實是安全感，接納人總有睡不好的時候，護理師應該把焦點拉回此時此刻的失眠困擾。午夜時分無法深入會談，直接給藥雖然簡單，但其實應了解個案的疾病特質、焦慮背後的原因，作出個別性的措施，避免僵化。所以我跟同仁說，凌晨 12 點半小嵐的第一次求藥，我會說：「小嵐，失眠是件辛苦的事。醫師在每天晚上都有開立兩次備用的安眠藥，我現在會給妳第一顆藥物，服藥後躺床，想想肌肉放鬆團體時心理師教導的技巧，相信會有幫助的。」

衛教的成效，在於信任感的基礎。傾聽要比說理更好。☺