



就想

Just Want
to Read You
Through

讀懂你

■ 文 | 郭仁哲 大林慈濟醫院身心科病房護理長
圖 | 李珮琳



「護理師，他又偷拿我的東西了！」

小文原本是位成績優異的模範生，發病之後整個人退化，生活功能下降，洗澡需在旁督促，出現焦慮、無法靜坐、胡言亂語、受幻聽干擾會突然咆哮、行為混亂如隨地大小便、會用尿液來洗臉及喝自來水、頭頂臉盆或水杯等怪異行為，曾經住過其他醫院，但因行為混亂曾導致肢體損傷，家屬捨不得所以接回家照顧，但是小文不按時服藥，症狀不見好轉，情緒變化大，經友人介紹來到本院門診。

剛入院時，小文情緒仍算穩定，但言詞鬆散、無現實感，大多時間呈現胡言亂語，難以理解且說不清楚，也常隨意拿取其他病友東西，並且多次玩馬桶水或隨地大小便，生活懶散，外觀邇邇。同仁每天協助小文身體清潔及整理儀容，每每在小文闖禍引起其他病友不悅的時候，護理同仁帶著小文向病友逐一道歉，幫忙小文收拾善後，護理同仁帶著不批評、尊重的態度，傾聽小文表達內心的感受，更重要的工作是監督並哄勸小文按時服藥。經過兩個多月的努力，小文的思考雖仍是鬆散，但是不當的行為已經減少許多。

接受挑戰 甘之如飴

在精神科工作，常常會受到病人的干擾，在病人症狀好的時候會覺得他很可愛，但不好的時候可能會被挑起不同的情緒，有時可能是故意或他無法控制自己，因為

受到疾病的影響，做出很多匪夷所思的事情。有些病人看似正常，但卻會做出一些不被接受的事情，在處理這類事情過程中難免增加工作量或壓力，也難免會有一些情緒產生。但是，也為了要解決這些高難度的事，護理同仁透過各項評估讓病人去改變，也從中尋求護理過程的成就感。看到這個改變與成就，會讓自己覺得付出是有意義、收穫的，這就是為什麼很多同仁在精神科工作那麼久仍然甘之如飴。

保持覺知釋放壓力 營造好情緒

就情緒上的觀點，我們照顧病人的時候要警覺，相對來講，這樣的警覺性也能應用在生活上。我們無時無刻都是在與人互動，互動的過程中難免會發生別人「倒垃圾」的時刻，這些只進不出的話難免會造成壓力，時時刻刻去警覺自己的心，懂得釋放壓力，生活才比較有品質。

在護理過程中不能只想著如何照護病人，更要從照護過程中學習，這樣才能過得更好，因為有好的情緒才能把這種情緒傳達給病人，人會受到情緒的感染，雖然看不見但確實是存在的，這種東西是要去營造的，而怎麼營造是要看自己願意做到什麼程度，想過什麼生活就要做什麼事情，也透過治療的方式去教育病人想要什麼生活要有什麼改變，透過這樣的關係去營造比較好的醫病治療氛圍，我們做的很多事情也許看似瑣碎，也許當下覺得不重要，但是串起來之後就是一個好的治療方法。

