



就想 讀懂你

Just Want
to Read You
Through

■ 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。





歌曲撫慰

心靈

Singing
Comforting Souls

■ 文 | 高紫庭 大林慈濟醫院身心科復健病房護理長
圖 | 李珮琳

職能治療師鍾秉倫提及院內可以推派學員參與康復之友聯盟舉辦的健心盃歌唱比賽，復健病房推派兩位女學員參加；她們的心情從初賽的雀躍到進入決賽時變得忐忑不安。

在比賽前常看見鍾老師與學員利用職能活動空檔在視聽娛樂室反覆練習，我想她們的努力除了提升自己的自信心外，無非是希望能為自己與醫院爭取榮譽。在社會上，精神障礙者受到許多不平等待遇，如求職時擔心若是告訴老闆自己的疾病是否會工作不保，但是若不主動告知是否又被認為刻意隱瞞，而陷入兩難；順利得到工作後，在工作時也會擔心若一到服藥時間就拿藥起來吃，會不會讓別人覺得自己怎麼了？告訴同事自己的疾病是否會換來異樣眼光？這也是學員出院後無法按時服藥，導致情緒失調而再次入院的原因之一。

為了了解學員入院前的生活，每個月與學員開一次大家庭會議，了解到五年內無工作的學員幾乎佔九成以上，且絕大多數是與父母同住，靠每月補助或是家中務農才有一些微薄收入。當家中長者越來越年邁，無一技之長的學員該如何在社區生存且可以獨立完成自我照顧？我想這是未來醫療及長照都要去面對與正視的問題。

身心科急慢性病房除了讓雲嘉南地方的精神障礙學員就近獲得良好醫療照護外，也讓家屬可以就近探望。人生的舞臺除了自己可以搭建外，有時候也需要他人一起建構。這次健心盃決賽雖然兩位學員未獲前三名，但比賽的經驗與他院彼此的交流，深信已經讓學員有滿滿的收穫。☺