



老師這樣說：

精神科護理從建立信任開始

Psychiatric Nursing Begins with Building Trust

■ 文 | 陸秀芳 慈濟大學護理學系助理教授

在 108 課綱的願景是「適性揚才」、「終身學習」，以「成就每一孩子」為教育的最大目標，因此升學考招制度也更加多元化，不管就讀高中、高職或綜合高中，想要讀普通大學或科技大學，都有許多升學管道可以選擇，例如特殊選材、繁星推薦、申請入學、考試分發等方式。每年四月是各大學繁星推薦放榜的時期，四年前慈濟大學繁星推薦榜單放榜後，我依學系的工作分派，打電話恭喜上榜的同學，李宜莘是我聯繫的其中一位學生，她接獲我的電話恭喜感到很驚喜，也肯定回覆我她確定會就讀慈大護理學系。

因緣很巧妙，入學後，我擔任她大學四年的導師，教授她精神科護理學與實習課程，四年的相處下來，她的成長與蛻變受到許多師長的肯定。

據研究，護理生在精神科病房實習有中度的實習壓力，其中最大壓力源是照護精神科病人，因精神病人的疾病症狀特性又缺乏病識感，不易建立治療性關係等因素，會出現阻抗行為，拒絕會談拒絕接受治療，對於初學者充滿巨大壓力。

宜莘有堅定的學習動機，有一顆熱忱助人的心，曾擔任宿舍幹部與系學會幹部及參與社區志工服務，每梯次的實習總是戰戰兢兢完成學習任務，得到指導老師的讚賞與肯定，但在四上精神科實習初次遇到被病人拒絕會談的窘境感到無比的挫折感，在未建立信任性治療關係前，病人出現阻抗行為在精神科是常見的現象。

她主動告訴我，跟病人互動過程後，自我懷疑的心情。

我可以理解護生的立場是想要協助病人恢復健康，但是與病人信任感未建立前，所有的作為對病人而言，可能是壓力或產生其他聯想，有了信任感的建立，病人才願意向護理師吐露更多，所有的改變才有發生的可能，若信任感發展障礙，會使人際關係產生困擾，不敢信任別人，不與他人分享。因此在與病人發展治療性人際關係前，治療者須先自我了解，例如自己的壓力與焦慮，清楚自己的優、



缺點，覺察照顧病人的感覺，能對人產生興趣及願意付出關懷的利他精神，都是有助於信任性治療性關係的進展與建立。

因此，護生一開始先不急於解決病人的症狀或困擾，而是先要與病人建立信任性的治療關係，可以從日常生活的話題開始，關心住院生活是否適應，對於沉默不語的病人，不要勉強病人開口，採非語言的陪伴。對於無法完整參與會談的病人，採固定多次、簡短的方式，接觸時可多次重複會談的內容，讓病人集中注意力。

由於治療者有耐心地持續性關懷，病人卸下防備後，就能侃侃而談自己的想法與感覺，有了信任關係的建立所有的改變才有發生的可能。三週精神科實習，學生不僅幫助了病人回到現實的環境，學會克服症狀的困擾，護生也更能自我了解，病人用生命在寫故事，病人也教了我們如何健康的生活。在精神科工作，更能理解心理健康的重要性。☺