



精神科衛教系列(9)-出院照護指引

一、我們的叮嚀：

- * 定期門診追蹤、按時服藥
- * 維持規律生活作息、適當運動
- * 與人互動、參加社交活動
- * 病情變嚴重需立即就醫

二、自我覺察、早發現、早處理

- * 幻聽/視幻覺
- * 妄想/混亂/胡思亂想
- * 注意力不集中/不安
- * 失眠/早醒/中斷/入睡困難
- * 情緒高昂/煩躁/易怒
- * 情緒低落/想不開

三、辨識危險警訊：

- * 話多/好花錢/計畫多
- * 對事物失去興趣/無望感
- * 傷害自己-自殺意念/行為
- * 傷害他人-攻擊/破壞行為
- * 常弄錯時間、地點、人

