

精神科衛教系列(5)-如何協助病人康復

一、規則服藥

精神疾病是一種慢性疾病，需要長期服藥

二、注意及處理藥物副作用

* 初期會有暫時性副作用

* 口乾: 喝水、漱口

* 便秘: 多吃蔬菜、水果

* 體重變化: 適當運動、少吃零食

* 頭暈、昏昏欲睡: 先勿開車、注意血壓變化

* 月經失調: 可與醫師討論

三、處理日常生活問題：

* 注意飲食均衡，勿過多及少

* 保持正常生活方式、勿躺床

* 注意情緒起伏

* 提供安全環境，盡量不放危險物品

四、適應症狀：

* 鼓勵表達、傾聽、接納、支持

* 提供現實感

* 轉移注意力

* 行為約定

