

## 精神困擾

## PSYCHOLOGICAL DISTRESS

病人/家屬  
教育指南

### 什麼是精神困擾？

What is Psychological Distress?

- 因某一特定需求，引起的焦慮或抑鬱的不舒服所造成的暫時性或永久性傷害。

### 精神困擾有那些徵兆和症狀？

What are the Signs and Symptoms of Psychological Distress?

- 感到焦慮、悲傷、憤怒
- 大多數時間感到“失控”
- 對處理日常問題感到困難
- 無法討論解決問題的方法或談論內心的恐懼
- 需要別人幫忙做決定
- 想要自己獨處
- 睡不著覺
- 不會照顧自己
- 看起來悲傷、愁眉苦臉、易哭
- 在不適當的時候，無緣無故地笑
- 失去希望或舒適感
- 感到疼痛
- 感覺心跳很快(心悸)
- 有自殺或早點死的念頭
- 不想遵照醫療團隊的建議

### 那些情況需報告安寧緩和療護團隊？

What to Report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 任何上述所列的症狀和行為
- 談論自殺的意願
- 憂鬱病史和服用過抗憂鬱藥物
- 一般來說，對自己或對生活失去興趣
- 如果你經歷到一個新的問題
- 如果現存的問題越來越嚴重，而目前服用的藥物不見功效
- 藥物的副作用

## 如何治療精神困擾？

What can be done for psychological distress?

**精神困擾在末期疾病患者中很常見，尤其是當患者同時也有身體上的症狀時更為明顯。**

我們要保持你身體舒適，一個人心理和情緒上的感覺與身體上的感覺有著直接的關係。

### 病人和家屬

- 不要覺得問問題，是在麻煩醫療團隊
- 問問題，表示你關心

### 病人

- 你也許並不想和許多人交談，而只與你信得過的某一個人交談
- 盡量使每天的生活作息有規律
- 遵照處方服用應服的藥物

### 家屬

- 提供一個安靜放鬆的環境
- 隨機應變。病人也許今天想聊天，明天卻需要安靜
- 願意陪著病人而不必一定要“做”什麼事
- 如有需要，在病人服藥時提供幫助
- 如發現藥物有副作用或病人有異常行為，馬上報告
- 尊重病人，維持病人的尊嚴
- 敢於要求幫助。不要對自己太苛刻，說一些“我早該這麼做”或“我早該知道這件事”之類的話
- 盡你所能，珍惜這段和病人相處的時間，並想辦法把它記錄下來

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 [www.hpna.org](http://www.hpna.org) 查看。

參考資料：

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.

Approved by the HPNA Education Committee June 2008.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯本。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org) | [admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org) | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭 - 加州醫療基金會 贊助  
Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.