

## 高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	精神部	編號：7G70008
主 題	憂鬱症的照護	2021.03.25 訂定
製作單位	GW07 病房	

憂鬱期常有情緒低落、活動力減少、嗜睡或失眠、食慾降低、罪惡感、自殺意念等症狀，以下對於一些較常見問題，提供處理原則：

### 一、活動、興趣缺乏

- (一) 培養興趣，如：運動、唱歌。
- (二) 安排活動或參與社交性團體活動，增進人際互動。

### 二、睡眠障礙

- (一) 養成規律作息。
- (二) 鼓勵到戶外運動及曬太陽。
- (三) 白天減少躺床。
- (四) 晚上六點後減少水分攝取，睡前先如廁，減少夜眠中斷。
- (五) 勿飲用茶及含咖啡因的飲料。

### 三、營養不良

- (一) 選擇喜歡的食物。
- (二) 補充水分攝取，每日至少 2000c.c.。
- (三) 若堅持不吃或體重持續減輕則立即就醫。

### 四、遇到挫折時該如何因應

- (一) 認清目前所面臨的問題  
試著讓自己安靜下來並問自己「我需要什麼幫忙？」、「現在的感受？」，列出可行的解決方法。
- (二) 尋求支持與協助  
常與親友談心，共同討論所面臨的困難及處理方法。
- (三) 學習正向方式解決
  1. 培養「正向思考模式」，學習以樂觀取代無助感。
  2. 發揮個人長處，獲得成就感、滿足感。
  3. 學習用正向的話語來鼓勵、提醒自己。

### 五、出現自殺意念

尋求親友協助，若無效則立即就醫。

### 六、持續治療的重要性

(一) 憂鬱症會造成生活功能下降，症狀發作越頻繁，病程會越長、越嚴重。

(二) 本院於每星期二、星期五(0900-1200)身心科門診22診護理諮詢室，提供服藥及出院後生活相關諮詢。

參考資料：

張育誠(2019)·接受與承諾治療(ACT)應用於憂鬱症況·*諮商與輔導*，402，40-43。

陳春蘭、曾錦花、蕭妃秀(2019)·雙向情緒障礙症及憂鬱症之護理·於蕭淑貞總校閱，*精神科護理概論*(十版，445-452頁)·華杏。

蕭妃秀(2017)·身心靈整合心理治療模式於臨床護理的應用·*護理雜誌*，64(3)，27-32。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診

斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！