



# 憂鬱症的護理原則

## 一、疾病症狀

- (一) 動作遲緩活動量少，對外界失去興趣，常抱怨身體不適、食慾不振，衛生習慣差。
- (二) 睡眠障礙，易淺眠易醒。
- (三) 出現悲觀、自暴自棄，對任何事提不起興趣，自尊心及自信心降低，社交互動退縮。
- (四) 認知及思想貧乏、思考遲鈍、寡言、無望感，有自殺意念或企圖。
- (五) 注意力、判斷力及記憶力退步。

## 二、防範病人自殺做法

- (一) 病人常有潛在或明顯自殘、自殺的念頭，應了解病人自殘、自殺念頭的強度及有可能採取的方法。
- (二) 安排病人於安全的環境，用同理心配合對病人的關懷支持及預防自殺防範的措施，避免病人傷害自己。
- (三) 多用鼓勵或讚美的正向原則取代，來減少負面的思考。並可以藉由回顧病人的優點，來加強正向的想法。
- (四) 支持鼓勵病人完成有效建設性的工作並參與社交活動，提供正向增強自尊的機會。

## 三、藥物治療的介紹及注意事項

- (一) 常用藥物：傳統抗憂鬱劑如特定腦(Tryptanol)，神靈健(sinequan)、新近的抗憂鬱劑包括必博寧(Buporin)、樂復得(Zoloft)、立普(Lexapro)和美舒鬱(Mesyrel)。
- (二) 抗憂鬱劑一般至少要服用一至三星期後才開始產生穩定的治療效果，有些病人甚至得二個月後才開始有效，而在症狀緩解後應持續治療至九個月後，再與醫師討論是否停藥或持續服藥以避免復發。
- (三) 此類藥物最常見的副作用是口乾，可喝水潤喉或口含冰塊等，以減少口乾不適。
- (四) 治療初期會產生心悸、心跳加快、頭暈或在迅速坐起，站立時會產生眩暈的症狀。不過，這些副作用是短暫的，很快就能獲得改善。