



身心科病人居家注意事項

2005.12 制訂

2024.10 修訂 2026.01 審閱

- 一、藉由規律的生活、配合規則服藥及盡量避免壓力，若有事情，則多與家人或朋友溝通，以促進健康。
- 二、注意事項：
 - (一) 須按時服藥，並定時回診。有時在吃藥之前，可以找家人談談吃藥的感受，這樣做較能規則服藥，也能獲得心理支持。
 - (二) 建立生活規律性，生活起居作息要正常，每日準時睡覺、起床，進食三餐，要有足夠的睡眠及避免壓力。
 - (三) 注意個人衛生，每天刷牙、洗臉、洗澡，更換衣服、整理房間，外表保持整潔。
 - (四) 每日的生活要有計畫，適度休閒娛樂、培養運動的興趣，運動後的聚會、聊天、吃東西也是有用的社交活動，可克服退縮，調節身心、舒緩生活壓力。
 - (五) 香菸及酒類都會影響身體狀況及精神狀況，飲酒要適量，最好不要抽菸。
 - (六) 出院後須留意自我身心適應狀況，若感覺近一星期中，有焦慮、憂鬱、憤怒、覺得比不上別人、失眠、想自殺...等，建議可找專業心理師談一談，或儘速回診就醫。
 - (七) 須密切注意行為變化，如有睡眠型態改變、行為活動改變、情緒起伏大...等，可能是發病前兆，請盡早回診就醫。
 - (八) 如有病情惡化，或有攻擊、破壞之行為，請提早就醫，必要時可請求警消人員協助就醫。

(九) 本院聯絡方式：

急診專線：(04) 2392-3128

身心科病房：(04) 2392-6626

祝您身體健康

國軍臺中總醫院 關心您