

家族のための

わかりやすい統合失調症講座 ～対応編～

1月号

新春とは申しながらまだ厳しい寒さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。鴻巣病院では、統合失調症家族教室を定期的に行っていますが、感染防止対策の観点から、開催を見送り、統合失調症講座としてお便りを発行しています。1月号は「対応について」です。



統合失調症とうまく付き合っていくために必要なこと

- ① 病気や治療について正しい情報を得ること
- ② 日々の生活上の対処の工夫を見つけること
- ③ 少しでも楽な気持ちになって、気持ちのゆとりを取り戻すこと



コミュニケーションの工夫のしかた

- ・ 小さなよいところ、出来ているところを褒めましょう。
- ・ できないことや欠点に注目するよりも患者さんがしたいと思っているところ、すでにできていることに注目するようにみていきましょう。
- ・ 応援するつもりで見守っていることを伝えましょう。
- ・ 金銭問題や暴力、危険なことなど、注意をしなければいけないことは具体的にどのようにするのがよいのかをわかりやすく伝えましょう



前触れ（悪化）のサインがみられたら・・・家族ができること

- ① 「無理をしないでゆっくりいこう」と言われることは大きな安心につながります。十分な睡眠を取れるように工夫しましょう。
- ② ストレスを一時的にでも避けるため、今やらなくてもいいことは先に延ばしましょう。
- ③ 可能な限り、穏やかな環境を用意しましょう。テレビの音や周囲の音に敏感になってしまっていることもあります。「ひきこもる」ことも対処のひとつと考えましょう。
- ④ 3日間ほとんど眠れなかったらピンチです。早めに主治医に相談してみましょう。頓服を飲む、診察の頻度を増やすということも工夫のひとつです。

さらに詳しく知りたい方は、病棟スタッフ、もしくはデイケアまでお気軽にお声掛け下さい。

次回は「社会資源について」を予定しています。

