

## 自我評量(是非題)

- ( ) 1. 沒有看到人，但有明確聽到說話聲，這是真實的。
- ( ) 2. 安排事情做，可以轉移對幻聽的注意力。
- ( ) 3. 規則服用抗精神病藥，可以降低幻聽干擾。

當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。

詩篇37篇5節

參考資料：

蕭淑貞(2019)·精神科護理概論-基本概念及臨床應用(第十版)·台北：華杏。

制定日期：2004年8月

修訂日期：2020年7月(第六版)

編碼：5930-單張-中文-020-06

題號	1	2	3
解答	X	O	O

# 當你出現幻聽、幻覺時該如何處理



精神科病房製作

諮詢專線：(04)7238595轉7091、7092

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午9：00-12：00

週一到週五 下午1：00- 5：00

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

## 一、什麼是幻覺？

幻覺是一種虛幻的知覺，就是在沒有任何現實情況及外界刺激下但個人卻有知覺產生。例如沒有真正的聲音或影像的刺激，個人卻聽的到聲音或看的到影像。常見的幻覺包括聽幻覺、視幻覺、觸幻覺、嗅幻覺、味幻覺等。

## 二、什麼是幻聽？

就是聽幻覺，是臨床最常見到的，例如沒有看見人說話，耳邊卻有聽到人的聲音，可能是講話聲、歌唱聲或電視、廣播聲音，也可能是一個人或多人的聲音在批評、辱罵、斥責或說好笑的事；除此之外，也可能是一些機器聲、模糊的雜音。

## 三、什麼人可能會有幻覺？

幻覺是精神疾病常見的症狀之一。最常見於思覺失調症病人，也可能出現於重鬱症、躁症、長期大量喝酒的酒精中毒性病人、使用安非他命等藥物及各種腦器質性精神病。

## 四、常用的幻覺自助方法：

### 1. 轉移注意力：

可找人說話、戴耳機、聽音樂、跳舞、看電視、看書、祈禱、看聖經、寫東西、下棋、做手工藝等有趣的活動。或去散步、騎腳踏車等其它有益的戶外活動。

### 2. 讓自己感覺更好：

說「停」並找獨立的地方大聲叫出來、吃東西、洗個舒服的澡、抱抱枕頭、打沙包。

### 3. 隔離：

留在房間或家裡睡覺，不要去在意幻覺。避開引起幻覺的情境，如：看書時會有幻聽就不要看。

### 4. 配合醫師指示服藥：

抗精神病藥可有效降低幻覺的干擾程度，請依照醫師指示來服用，勿自行增減藥物。

### 5. 尋求協助：

到醫院找專業的醫護人員會談、尋求家人或好友的支持。