

親友出現幻覺或妄想該怎辦？

當親友出現幻覺或妄想的時候，他們多數會感受到負面的情緒，有時感到害怕、擔心、煩躁和不安，甚至影響他們的日常生活，表現得與平日有別。雖然對於大部分人而言，這些幻覺及妄想都難以理解，而且毫不真實，但對患者而言卻是十分實在，所以我們首先可找個安靜、私隱度高的地方（例如：關電視）。接著，在與患者溝通時可考慮以下幾點：

- 以開放性的態度關心患者的情況（例如：「你很像很慌亂，是什麼令你感到慌張？」）
- 說話時清楚，盡量用簡潔的句子，並減慢速度，有需要時重覆說話
- 保持耐性，並給予足夠時間讓對方作出回應
- 不與患者爭論妄想和幻覺是否真實，對他們來說這些感覺是千真萬確的。相反，嘗試把自己代入患者的處境，認同妄想或幻覺所產生的負面感受（例如：「如果我經常感到被監視，我也會很害怕。」）
- 不用假裝自己也感受到妄想或幻覺，不用表示贊同
- 不要命令或責罵，也不用爭論該怎辦
- 不要長時間凝視患者
- 引導患者說一些真實的事情

另外，在有需要時，亦可考慮記錄患者的情緒和行為變化，向跟進個案的專業人員反映。若情況嚴重和危急（如患者自殘或傷害他人），我們便需報警或向醫護團隊或社工求助。