



幻聽症狀護理指導

一、幻聽的定義

「幻聽」是一種知覺的障礙，為常見的精神科疾病症狀之一。當周遭沒人時，仍會經由耳朵聽到有人說話的聲音，而這些聲音可能是在批評、責罵、讚美或說笑話。此症狀通常發生在精神分裂症病人身上，但有時其他精神疾患的病人也會受此症狀影響。

二、如何區辨幻聽

- (一)在確定旁邊沒人的狀況下，卻聽到有聲音干擾，或是聽到的聲音只有自己聽得見。
- (二)聲音的型態可能是一種類似電波的聲音，或者感覺有人在跟您說話。
- (三)聲音不會隨著距離改變而有大小聲的差別。

三、幻聽症狀的處理方式

- (一)自我監控：記錄幻聽發生之前兆，主要是注意使幻聽變好或變壞的原因，監測引發症狀時的情境，藉以控制症狀。
- (二)分散注意力：大聲閱讀、找人談一談、聽音樂、跳舞、看電視、祈禱、寫東西、散步或騎腳踏車，但不去談幻聽的內容。
- (三)向幻聽說不：向幻聽說“停”或“走開”並叫出來或哼唱、忽略幻聽的存在。務必記住，不要聽從幻聽的指示做事，避免做出導致傷害自己及他人的行為。
- (四)正向轉移活動：吃東西、洗個舒服的澡。
- (五)隔離：睡覺、不理會它。
- (六)做一些可以讓您覺得放鬆的運動，如深呼吸、肌肉放鬆運動。

三軍總醫院 護理部 編印
精神醫學部

諮詢電話：(02)87927056



- (七)讓自己保持忙碌，做一些自己喜歡做的事情，如散步、聽音樂、下棋、閱讀等。
- (八)規則且持續地服用藥物，幫助您控制受幻聽影響的程度。
- (九)避免喝酒或吸食毒品，否則會讓幻聽干擾更加嚴重。
- (十)尋求協助：到醫院或心理衛生中心求助，與專業人員會談、尋求家人支持，若有機會可以和別人或在團體治療過程中，分享您幻聽的干擾情形和處理心得。

參考資料

- 尤姝方、方茂守(2009)。「幻聽症狀之自我處理」於精神分裂症個案之護理經驗。精神衛生護理雜誌，4(2)，58-65。
- 林娟如、周桂如、夏一新(2010)。認知行為治療於精神分裂症患者的運用。長庚護理，21(1)，41-48。
- 陳玟君、林俊龍、陸汝斌、周桂如(2007)。幻聽的症狀及其因應策略。長庚護理，18(2)，188-195。

三軍總醫院 護理部 編印
精神醫學部

諮詢電話：(02)87927056