



가정에서 정신병 환자가 있을 때 대처하는 법
Coping: When someone in your family has
psychosis



프레이저 헬스_조기 정신병 개입 프로그램
Fraser Early Psychosis Intervention
Program

Korean

가정에서 정신병 환자가 있을 때 대처하는 법

Coping: When someone in your family has psychosis

목차 Index

서론

Introduction 3

각종 증세와 대처 방법 Symptoms and what you can
do 5

장시간 수면 및 격리, 부적당한 시간에 수면 Sleeping or withdrawing a lot of
the time, or sleeping at odd
time 6

환자 회복 시 요령 As your relative
recovers 7

비활동 및 어떤 것도 하고 싶다는 느낌이 없음 Inactivity and not feeling like
doing
anything 7

도전적 행동 Challenging
behaviour 9

만약 환자가 관심을 끌기 위해 부적절한 행동을 하면 If your relative seems
to do inappropriate things to get
attention 10

만약 환자가 다른 사람에 대해 부정적인 것을 말하면 If your relative tells
you negative things about other
people 10

공격적 행동 Aggressive
behaviour 11

이상한 말과 신념 Strange talk or
beliefs 12

처방약을 복용 안 함 Not taking prescribed
medication 13

자살의 공포 Fears of
suicide 14

이상하거나 난처한 행동 Odd or embarrassing
behaviour 15

음주와 마약 Alcohol or street
drugs 16

가족 중에 누가 정신병의 증세를 보일 때 가족들이나 친구들은 혼돈되고 곤혹스럽습니다. 이렇게 긴장하는 상황에서 뭘 예상하고 어떻게 대처해야 할지를 배우는 것은 도움이 될 것입니다.

초기의 정신병을 경험하는 사람에게 어떤 것이 사실이고, 어떤 것이 사실이 아닌지分辨하기 어렵습니다. 이 질환으로 환자는 주변에 일어나는 일들로 인하여 매우 당황하게 됩니다.

정신질환에 걸린 사람들도 병원에 있거나 또는 종종 퇴원한 후 한동안 혼돈되고 곤혹스러워하며, 자신감이 결여됩니다.

이 질환으로 인하여 환자들은 그들의 생각에 통제력을 상실하고, 그들 주변의 세상에 대해 당황하게 됩니다. 그들은 누군가가 그들을 펌박한다거나 그들에게 말을 한다거나, 무슨 소리를 듣는다거나 또는 우울하게 됩니다.

환자는 일련의 충격을 경험합니다. 우리가 감기에서 회복되기 위해 휴식이 필요하듯이, 몸과 두뇌는 충격을 대처하기 위해 휴식이 필요합니다. 하지만 정신질환은 회복기간이 더 오래 걸립니다.

정신병을 막 경험하는 사람들에게 흔히 나타나는 증세를 다음과 같습니다:

- 여러 달 동안 매일 밤(또는 심지어 낮에도) 장시간 수면합니다.
- 다른 사람들보다 조용하게 있고 싶어하고 더 자주 혼자 있고 싶어합니다.
- 활동량이 줄어들고 많은 것을 할 수도 없고, 하고 싶지도 않습니다.

이러한 행동은 신체와 두뇌가 회복하도록 돋게 하기 위해 속도를 줄이는 자연스런 현상입니다.

전과같이 기능하도록 기대하기보다는 그들 자신의 속도로 회복될 수 있도록 하는 것이 최선입니다. 많은 경우, 회복하는 데는 몇 개월 또는 1년이 걸릴 수도 있습니다. 환자에게 빨리 일어나고 외출하라고 압력을 가하는 것은 회복을 더 더디게 할 수도 있습니다.

다른 한편으로, 이렇다고 그들 위해 모든 것을 다 해주고, 집안 일은 어떤 것이나 하지도 않고 온 종일 누워 있는 것이 필요하다는 것을 의미하지 않습니다. 환자에게 간단히 집안일도 하고, 가족들과 얘기도 하며, 또는 전과같이 간단한 외출을 하고 싶은지 물어보는 것이 중요합니다. 만약 환자가 이때에 아니라고 말하면 “좋아, 하지만 원하면 같이 가는 것은 환영해”라고 말하면서 그를 혼자 둬야 합니다.

환자를 위해 지치도록 모든 것을 다 해 주거나 너무 많이 해 주는 것은 좋은 생각이 아닙니다. 예를 들면, 어떤 가족께서는 환자를 위해 모든 수발을 들어줘야 하거나 식사를 준비해야 한다고 생각하실 것입니다. 환자에게 그러한 일에 책임을 지라고 장려하는 것이 중요합니다. 그러나 만약 도움이 필요하면 그땐 도와 줘야 합니다. 그들이 음식을 준비할 때 지켜보는 것이 필요합니다. 왜냐하면 그들의 기억과 사고 능력이 늦기 때문입니다. 환자에게 회복 중이며, 그 과정에서 그들을 도와준다는 것을 알게 하는 것이 중요합니다.

여러분의 회복기의 환자에게 조용한 곳에 있도록 하는 것이 중요합니다. 그들이 앓고 있는 증세의 환자를 위해서는 매우 도움이 됩니다. 만약 그가 자주 침실에 틀어 박히면 이것은 당신이나 가족을 개인적으로 거절하는 것이 아닙니다. 환자가 걱정될 정도로 모든 시간 혼자 있다면 문제 가 됩니다. 만약 과도할 정도로 혼자 있다면 그것은 어떤 증세가 다시 도겼다는 것을 의미합니다.

같은 이유로(안정과 평온 및 단순함의 필요) 환자가 정서적으로 멀어지고, 애정이 결핍되고 감정을 거의 표현하지 않는 것을 발견할 것입니다. 이것은 질환의 부분이지, 어떤 개인의 본래의 마음의 반영은 아닙니다. 조용하게 혼자 있고 싶어하는 것과 같은 이유로 이러한 정서적 소외감은 단순히 혼란스런 모든 자극에서부터 벗어나겠다는 필요입니다.

종종 환자는 사람들과 그냥 앉아서 듣기만 할지 모릅니다. 그러한 행동을 인정하고 다른 사람들에게 일체 말하지 않는 것을 너무 걱정하지 않는 것이 좋습니다.

환자는 종종 많은 시간 동안 음악을 듣고 비디오 게임을 할 것입니다. 음악이나 비디오는 괴롭히는 “소리”나 생각으로부터 벗어나는 방법일 수 있습니다. 이어폰이나 디스크맨이 도움이 될 것입니다.

환자는 가끔 종잡을 수 없이 이상한 방법으로 말할 것입니다. 그 말하는 게 대화와 전혀 맞지 않고 연관이 없을 수 있습니다. 또는 전혀 의미 없는 뚱딴지 같은 얘기를 할 수도 있습니다. 이런 이상한 대화는 생각을 명확하게 하지 못하기 때문이고, 아무 소리도 없는데 소리를 진짜 듣고 있다고 믿기 때문에 발생합니다.

정신병을 가진 사람은 종종 행동이나 말을 상당히 정상적으로 한다는 것을 기억하는 것이 중요합니다. 중세는 종종 좋아졌다가 스트레스를 받으면 재발합니다. 그러므로 정신질환을 앓고 있는 환자의 증세와 일반적인 과정에 대해 배우는 것이 중요합니다. 환자 자신이 성공적인 대처 요령을 많이 갖고 있다는 것도 잊지 마십시오. 그들이 회복하려고 노력하는 동안 그러한 대처 법을 기억하는 것이 어려울 수 있습니다.

여러분이 다른 사람의 행동을 바꿀 수 없을지라도 어려운 행동에 대해 자신을 더 좋게 느낄 수 있는 방법들이 있습니다. 자신의 건강을 돌아보는 것이 중요합니다. 자신이 아프면 다른 사람을 도와줄 수 없습니다. 당신 자신의 스트레스 수준을 제한하고 감시하는 것은 환자와 가족 모두에게 중요합니다.

환자에게 그들 자신의 행동을 통제하라고 권하는 것은 중요합니다. 그렇게 하도록 하기 전에 정신질환을 갖고 있는 환자에게 어떤 것이 일어나고 있는지를 이해하도록 하십시오. 환자는 뭔가 스스로 어찌할 수 없을지 모릅니다. 왜냐하면 그러한 행동이 그 질병 자체의 일부일 수 있습니다. 하지만, 많은 행동은 잘 관리하면 고쳐질 수 있습니다. 여러분이 도와주면 그 환자는 그 자신의 자제력을 발전할 수도 있습니다. 그들의 EPI 의료진/정신과의사와 상황을 얘기할 수 있도록 환자에게서 허가를 받으십시오.

다음 제안은 정신병과 연관된 어떤 행동을 대처하도록 도와줍니다. 만약 이러한 제안들이 당신에겐 효과가 없을 경우엔 당신의 EPI 의료진 또는 정신과 의사와 다른 대안의 전략을 찾기 위해 의논하십시오. 아마도 어떤 제안은 당신의 경우에 다르게 사용될 필요가 있을 것이며, 또는 다른 방법이 더 좋을 수도 있습니다. 정신병은 치료될 수 있습니다. 회복을 기대할 수 있습니다.

각종 증세와 대처 방법

SYMPTOMS and What you can do

환각 Hallucinations – 당신이 듣지 못하고 보지 못하는 것을 환자가 보거나 듣는 것입니다. 환자는 스스로 중얼거리고 아무것도 없는데도 듣는 듯이 보입니다. 그러한 경험은 환자에겐 진짜로 보이며, 상당히 공포적이고, 곤혹스럽습니다. 환각은 오감각의 어디라도 포함될 수 있습니다.

유용한 방법 Helpful

- 안정을 유지하십시오.
- 할 수 있다면 환자의 관심을 돌리십시오: 환자가 흥미 있는 것에 관련되게 하거나, 보고 싶은 것은 제공합니다. (예, 신문기사)
- 환자가 뭘 찾으면, 도와줄까 물으십시오. (즉, 신문을 찾는 것)
- 환자와 즐거운 대화를 하십시오. 환자가 본 것, 들은 것을 말하기를 원하면 그런 경험을 물어볼

수 있습니다.

- 환자가 잘 알고 있는 긍정적이고, 도움을 줄 만한 사람들과 얘기하도록 권하십시오.

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 당신 자신이나 다른 가족을 비난 하는 것
- 극도로 걱정하거나 화를 내는 것
- 환자가 뭘 말하는지, 누구랑 얘기하는지 짐작하지 마십시오.
- 환각이나 이상한 말에 대해 비웃는 것
- 환자에게 목소리를 중단하도록 노력하라고 요구하지 마십시오.
- 환자의 경험을 축소하려고 노력함. 그것은 그들에겐 실제적이라는 것을 기억하십시오.

장시간 수면 또는 격리, 부적당한 시간에 수면

Sleeping or Withdrawing a lot of the Time, or Sleeping at Odd Times

유용한 방법 Helpful

- 환자를 혼자 있게 그냥 두고, 만약 나가면 자주 연락하십시오.
- 환자가 필요하면 당신이 곁에 있다는 것을 환자가 알도록 하십시오.
- 환자가 회복 중에는 잠이 필요하다는 것을 기억하십시오.
- 크게 힘들지 않는 활동을 하도록 은근히 장려하십시오. (즉, TV 시청, 설거지, 애완동물 관리 등)
- 당신도 외출하여 다른 사람사람들과 즐거운 시간을 가지십시오.
- 커피, 차 또는 주스를 자주 권하십시오.
- 어떤 것이 도움이 되는지 질문하십시오.
- 환자에게 잠자는 시간과 일어날 시간에 대해 일정표를 만들도록 도와주십시오.
- 가족들이 쉴어하지 않으면 환자가 가족활동에 어울리도록 하십시오.

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 감정적으로 받아들이거나 당신 자신을 비난하는 것.
- 환자가 방에서 나오도록 노력하는 것.
- 환자에 대해 너무 심하게 걱정하거나 안달복달하는 것

- 환자를 격리 또는 소외시키는 것.
- 집에 너무 많은 방문자를 초대하는 것 – 환자가 매우 힘들어 할 수 있음.
- 사람들에게 말하도록 환자에게 강요함.

환자가 회복할 때

As your Relative Recovers

유용한 방법 Helpful

- 환자에게 더 일찍 기상하고 더 많은 것을 하도록 서서히 요청하십시오.
- 환자가 기상할 때 맛있는 아침식사나 좋은 음악등과 같은 즐길 것을 제공하십시오.
- 환자가 기상하는 것과 더 사교적이 되려고 노력하는 것은 칭찬해 주십시오.
- 개인위생, 건강하고 균형진 식사 및 약간의 육체활동을 할 수 있는 계획을 세워주십시오.

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 당신이 늘 방어적이어야 한다고 생각하지 마십시오.
- 환자가 계속 아프거나 또는 일상활동을 할 수 없다고 예상하는 것.

주의 Note

만일 환자가 얼마간 좋다가 수면에 어려움이 발생하거나 다시 혼자 있기 시작한다면 환자와 이것에 대해 의논하십시오. 이것은 아마 환자가 다시 재발한다는 신호일 수 있습니다.

비활동 및 어떤 것도 하고 싶지 않음

Inactivity and Not Feeling Like Doing Anything

유용한 방법 Helpful

- 만약 환자가 지루하다고 말하면, TV를 보거나 음악을 듣거나 산보하거나 정원일과 같은 간단한 활동을 하도록 주선하거나 제안하십시오.
- 환자가 뭘 좋아할지 여러 가지 활동을 경험시키십시오. 처음에는 수동적인 활동(즉, 뭘 듣거나 보는 것)을 시도해 보십시오.
- 환자가 하루의 일과를 예측할 수 있도록 규칙적인 생활 패턴을 유지하십시오.
- 매일 일과에 동참하거나 따르도록 권하십시오.
- 가족들이 환자를 돋도록 권하십시오. 모든 사람이 도와줘야 합니다.
- 환자가 회복하기 시작하면 할 수 있는 간단한 집안일을 시키십시오. 환자가 어려워하면 집안 일을 작은 단계로 나누십시오. 왜냐하면 환자는 아직도 기억력에 어려움을 경험할 것입니다. 한번에 한가지씩 지시하십시오.

- 만약 환자가 정한 시간 외에 간식과 같은 것을 필요로 하면 환자를 위해 용돈을 준비해 두십시오. (냉장고에 건강에 좋은 간식을 준비해 둘 수 있습니다).
- 환자가 집안 일을 할 때, 그것이 비록 잘한 것이 아니더라도 상금을 주거나 칭찬 하십시오. 결과보다 중요한 것은 노력입니다.
- 환자가 산만해지며 실수 또는 긴 일을 마치기 힘들 수도 있다는 것을 기억하십시오.
- 환자의 동의를 받아서, 환자의 EPI 의료진 또는 정신과의사와 미래 계획을 의논하십시오. 언제 환자가 다양한 일을 할 수 있으며, 그것을 하도록 어떻게 권할지에 대해 조언을 받으십시오.
- 결과보다는 과정에 초점을 맞추는 것을 잊지 마십시오. 그렇게 하므로 모든 사람이 더 기분 좋게 생각합니다.
- 환자의 동기나 회복을 방해할 수 있기 때문에 약의 부작용에 대해 알아보십시오.

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 환자가 너무 많은 것을 하도록 또는 외출하도록 강요하지 마십시오.
- 한번에 너무 많은 제의로 환자를 너무 힘들게 하지 마십시오. 환자의 사고력은 회복 중에는 보통 느리기 때문에, 간단한 단계로 말하는 것이 더욱 효과적입니다.
- 너무 복잡한 활동이나 집안 일을 권하지 마십시오. (즉, 낱말 게임, 식품점 시장보기, 기술서적 읽기 등)
- 비평하는 것
- 환자가 하기를 두려워하는 것을 하도록 기대하지 마십시오(즉, 파티에 참석하는 것 등). 또는 너무 혼란스러운 것(즉, 편지쓰기).
- 환자와 말다툼하지 마십시오.
- 한번에 너무 많은 지시를 하지 마십시오.
- 환자에게 “계으르다”라고 말하는 것 – 이것은 환자나 당신 자신에게 이롭지 않습니다.
- 환자를 위해 모든 것을 하면서 당신 자신을 기진맥진 되게 만들지 마십시오.

도전적 행동

Challenging Behaviour

만일 환자가 무기력하고, 소외되고, 의심이나 위협을 느낀다면 그는 도전적 행동을 시작할지 모릅니다. 예를 들면, 환자는 가족들에게 그 자신을 위해 모든 것을 하도록 할지 모릅니다. 물론 이런 행동과 상황은 모든 가정마다 가끔은 있는 일이라는 것을 기억하십시오.

만약 환자가 당신이 하기를 원치 않는 어떤 것을 하라고 하든지, 또는 비상식적인 것을 하도록 할 때에:

유용한 방법 Helpful

- “안돼, 이것은 너 스스로 할 수 있는 거야.”라고 단호하게 말하십시오.
- “이런 행동은 싫어. 제발 그만해”라고 분명히 말하십시오.

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 환자가 스스로 할 수 있는 것이나 당신이 생각하기에 당신에게 너무 힘든 것은 해주지 마십시오. 환자에게 모든 것을 해주는 것은 환자를 무력하게 만듭니다.
- 죄책감으로 자신을 포기하지 마십시오.
- 한계를 정하지 않는 것. 환자는 다른 사람들과 비교해서 배울 필요가 있습니다. 그들은 현재 어디서 있는지 알게 되려면 안정감이 필요합니다.

만약 환자가 관심을 얻기 위해 부적절하게 행동하는 것 같으면

If your relative seems to do inappropriate things to get attention

유용한 방법 Helpful

- 그런 행동을 중단하기 바란다고 환자에게 말하십시오.
- 만약 환자가 좋은 행동이나 도움이 되는 행동을 할 때 관심을 주고 칭찬해 주십시오.
- 부적절한 행동에 대해 관심을 주는 것을 피하도록 노력하십시오.
- 환자와 뭔가 긍정적인 것을 하는 시간을 갖는 것을 일정으로 삼으십시오. (즉, 커피를 마시며 얘기하기, 산보, 정원 돌보기, 애완동물 관리 등)

만약 환자가 당신에게 다른 사람에 대해 부정적으로 말한다면

If your relative tells you negative things about other people

유용한 방법 Helpful

- 환자가 다른 사람에 대해(가족이나 가족 외에) 부정적인 “얘기”를 하면 확인하십시오.
- 왜 그렇게 느끼는지 또는 왜 그렇게 생각하는지 질문하십시오.
- 환자는 혼동할 수도 있고, 사람들이 말하는 것을 잘못 해석할 수도 있다는 것을 기억하십시오.
- 만약 그런 행동이 가족들을 괴롭히면 문제해결을 위해 가족들이 허심탄회하게 의논하십시오.
- 어떤 오해가 있는지 확인하거나 또는 환자가 다른 방법으로 치료를 받아야 할지 등에 대해 EPI 의료진과 환자의 우려를 의논하십시오.
- 만약 환자의 치료에 대해 만족하지 않으면 다른 견해를 구하십시오.

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 가족이나 친구들을 정죄하지 마십시오. 사실을 확인하십시오.
- 환자가 다른 사람에 대해(즉, 가족, 의료진, 의사, 가족, 근무처 직원, 교사 등) 부정적인 말을 한다면 성급하게 결론을 내지 마십시오.
- 환자가 나아질 때까지 외면하는 것. 이것은 더 악화되게 합니다.

공격적인 행동

Aggressive Behaviour

정신병을 가진 사람은 종종 다른 사람을 멀리합니다. 하지만, 공격성도 발생하는 수가 있기 때문에 환자가 공격적이면 대처하는 법을 알아야 합니다. 그래야 그러한 상황을 잘 대처할 수 있습니다.

유용한 방법 Helpful

- 환자의 행동이 어렵게 될 때 어떻게 해야 할지 계획을 세우십시오. EPI 의료진과, 도와주는 가족 및 친구들과 그런 상황이 일어날 때 그들 각자는 어떤 역할로 도움을 줄지 의논하십시오.
- “제발 그만해”와 같이 분명히 말하십시오.
- 만약 그가 중지하지 않으면, 방이나 집에서 빨리 나가십시오.
- 환자가 안정될 때까지 환자를 혼자 있게 하십시오. 만약 당신이 집을 나간다면 전화로 그가 안정되었는지 알 수 있을 것입니다.
- 어떤 위협이나 경고도 심각하게 여기고, EPI 의료진과 정신과 의사에게 연락하십시오. 특별히 환자가 펩박을 받고 있다는 생각을 하거나 “그들이 날 죽이기 전에 먼저 처치해야 해”라고 말한다면” 연락하십시오.
- 후에 환자에게 말하십시오. “네가 기분이 상했다는 것을 알고 있어 그러나 공격적 행동이나 위협은 전혀 용납할 수 없다” 또는 “네가 왜 화나는지 우리에게 말해봐, 하지만 어떤 사람도 협박하면 안 된다.”라고 말하십시오.
- 어떤 것이 공격성을 가져오는지 확인하고, 그런 행동이나 상황(즉, 방에 사람이 너무 많거나, 비판. 환자를 위해 너무 많은 것을 하는 것 등)을 피하십시오.
- 만약 모든 방법이 실패한다면, 가족이나 당신이 도움을 받기 위해 긴급구조 관계자들(경찰/구급차)에 연락하는 것은 괜찮습니다.

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 화내서 말하거나 비난하는 것은 환자의 기분상하게 합니다.
- 말다툼
- 환자가 안정이 되어 있지 않으면 그 주위에 있지 마십시오.
- 당신이나 다른 사람에게 하는 언어적 협박이나 공격성의 경고를 무시하는 것

- 당신이나 가족 또는 다른 사람에게 행하는 공격성을 참지 마십시오.
- 당신 스스로 합리적으로 생각하려고 하지 마십시오 – 도움을 요청하십시오.
- 환자가 당신이나 가족만 의존하도록 하지 마십시오. 이것은 적개심, 분노 및 소외를 야기할 수 있습니다.

이상한 얘기 또는 신념 Strange Talk or Beliefs

유용한 방법 Helpful

- 이상한 생각은 흔치 않고 사실이 아니라는 것을 조용히, 사실에 입각하여 파악하십시오.
- 환자의 느낌(즉, 소리에 대한 공포)을 좀 이해한다는 것을 보여주십시오. 환자에게 숨기지 말고 공개적으로 말하도록 권하십시오.
- 일상적이고, 단순한 것 또는 실제 생활에서 즐거운 것(즉, 저녁에 뭘 준비할 것인지 등)으로 주제를 바꾸십시오.
- 환자에게는 사실같이 보일 거라고 인정하면서, 그것은(즉, ‘소리들’) 실제가 아니라고 생각할 때 말하십시오.
- “그렇게 만드는 것은 두뇌 화학물질이지 그것은 실제 하지 않는 것”이라고 말하므로 실제와 환상 사이의 차이점을 환자에게 얘기해 주십시오.
- 환자가 믿고 있는 것에 대해 사실을 확인하여 주는 것은 적합할 것입니다. (뇌 스캔 사진을 보여주며 머리에 임플란트가 없다고 말하십시오.)
- 환자가 이상한 생각에 대해 꼭 얘기하고 싶다면 그런 생각에 대해 걱정하지 않는 사람들(즉, EPI 의료진, 다른 정신건강 전문가들)에게만 말하라고 환자에게 말하십시오.

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 환자에 대해 다른 가족들이 놀리거나 비평하는 것을 방관하는 것
- 이상한 생각에 대해 논쟁하지 마십시오 – 논쟁은 생각을 절대로 바꾸지 못하고, 다만 두 사람 모두 기분을 상하게 만듭니다.
- 아무 의미도 없는 얘기를 듣는 것에 많은 시간을 허비함
- 이상한 생각에 동의하는 척 한다거나 당신이 이해할 수 없다고 말하는 것
- 환자의 세계에 들어가서 말하는 모든 것을 따라 감.

당신이 느끼기에 고통스럽고, 신경질 나며 또는 당신에게 너무 혼란스러운 대화는 계속하지 마십시오. “후에 얘기하자”라고 말하는 것이 좋습니다.

- 이상한 얘기에 대해 겉으로 들여내서 기분이 나쁘거나 불안해 하는 것. 당신은 그런 이상한 얘기를 좋아하지도 않고 이해하지도 못한다고 분명하게 말하는 것이 좋습니다.

처방 약을 복용하지 않음 Not Taking Prescribed Medication

유용한 방법 Helpful

- 만약 잊어버리는 것이 문제라면 약을 먹을 시간에 친절하게 환자에게 기억시켜 주십시오.
- 약을 잘 정리하도록 1회 복용 용기를 사용하십시오.
- 약 복용이 습관이 되도록 매일 일과(즉, 아침식사, 치솔질)로 만드십시오.
- 약은 환자를 낫게 할 것이라고 환자에게 조용히 상기시켜 주십시오.
- 환자가 어떤 부작용이 있는지 물어보십시오. 환자는 부작용을 완화하는 다른 방법에 대해 생각할 수도 있습니다. 즉 식사변경, 물 병, 더 많은 운동 등.
- 환자가 약을 복용하는 것을 기억하는데 어려움이 있다는 것을 EPI 의료진 또는 정신과 의사에게 말하고, 예상될 수도 있는 부작용의 종류에 대해 물어보십시오.
- 초기 정신병, 약, 그리고 환자의 후유증에 대한 정보를 가정의에게 알려 주십시오.
- 만약 환자가 약을 복용하기를 거절하면, EPI 의료진과 정신과 의사에게 증세가 악화되거나 재발했는지 알려 주십시오.
- 약은 회복에 매우 중요하다는 것을 환자에게 조용히 일깨워 주십시오.

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 환자에게 잔소리 하거나 위협하는 것. 이것은 환자와 당신 사이에 통로와 신뢰를 잃게 합니다.
- 정신과 의사에게 알리지 않고 처방약의 복용량을 바꾸는 것.
- 음식에 약을 넣어 환자를 모르게 하는 것. 환자는 약의 효과를 알고 당신을 신뢰하지 않게 됩니다. 이렇게 하면 환자가 약을 복용안거나 거리의 마약을 복용하므로 건강에 위험을 초래할 수 있습니다.
- 의료팀과 얘기하지 않고 한약, 비타민 또는 다른 약을 보충해서 복용시킴
- 약과 후유증에 대해 의논하는 것을 피함. 환자는 여러 약을 복용할지 모르며, 그것에 대해 말하는 것이 필요합니다.

자살의 공포 Fears of Suicide

유용한 방법 Helpful

- 환자의 모든 우울한 감정에 대해 잘 들어주고, 도움이 있다는 것도 알려주십시오.
- 환자의 기분과 환자가 당신을 신뢰한다는 것에 대해 감사함을 표시하십시오.

- 만약 자살 생각이 지속적이면 EPI 의료진과 정신과 의사에게 연락하십시오.
- EPI 의료진과 자살에 대해 어떻게 반응해야 하는지 의논하십시오. 환자와 가족들에게 당신의 우려를 얘기하고 도움이 있다는 것을 말하는 것이 최상입니다.
- 환자에게 즐겁고, 심하지 않는 활동을 하는데 참가하도록 권하십시오.
- 환자를 이해하는 사람과 함께 있게 하므로 소외감을 갖지 않도록 하십시오.

환자를 우울하게 만드는 스트레스 요인들을 제거하는 것을 고려해 보십시오. (즉, 직장에 복귀하라는 너무 강한 압력, 학교에서의 많은 과목과 과정들 등)

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 자살에 대해 말하면 공포감에 사로잡히지 말고, 환자의 느낌을 심각하게 받아들이십시오.
- “너무 절망하지 말고 힘을 내”라고 하는 것과 같이 환자에게 말하십시오.
- 이 문제를 정신과 의료진에게 얘기하지 않는 것.
- 이 문제를 비밀로 하는 것

이상하거나 난처한 행동

Odd or Embarrassing Behaviour

유용한 방법 Helpful

- 그런 행동에 대해 당신의 책임이 아니라는 것을 기억하십시오.
- 특별히 심각한 것이 아니라면, 만약 할 수만 있다면 그런 행동은 그냥 모른 체 하십시오.
- 만약 그런 행동을 모른 체 할 수 없다면, 환자에게 특정 행동은 하지 말라고 분명하고 기분 좋게 요청하십시오.
- 만약 환자가 그런 행동을 어쩔 수 없이 하게 된다면 방에서만 하도록 요청하십시오.
- 그러한 행동은 다른 사람에게 용납되지 않는다는 것을 분명히 알려주십시오.
- 만약 할 수 있다면 그런 행동을 완화시킬 수 있는 환경을 바꿔 주십시오. (즉, 싫어한다면 TV를 꺼는 것 같은)
- 환자가 합당하게 행동하면 칭찬할 시간을 가지십시오.
- 만약 그런 행동이 스트레스(즉, 너무 많은 방문자들, 비평 받음, 실망스런 행사 등)에 의한 것이라면 스트레스를 줄이거나 완화시킬 수 있을지 알아보십시오.

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 그런 행동은 당신과 가족에 대한 반영이라고 스스로 말하는 것

- 실망스런 모습을 보이는 것
- 장황한 논쟁에 돌입하는 것
- 가족이나 친구들이 그런 행동에 관심을 두거나 비웃게 방치하는 것
- 그런 행동을 하는 환자에게 잔소리 하는 것

음주나 마약

Alcohol or Street Drugs

당신의 환자가 복용하는 약(처방 없는 약 또는 마약)에 따라서, 음주나 다른 복용하는 약의 효과는 크게 다양합니다. 정신질환이 있는 사람들은 종종 수면장애나 사회적 불안과 같은 증세를 완화시키기 위해 마리화나를 사용합니다. 하지만 마리화나, 크리스털 매트, 앰피타민("스피드")와 엑스타시 같은 약은 증세를 더 악화시킬 수 있고, 재발을 야기할 수 있습니다. 만약 환자가 이런 약을 복용하거나 음주가 심하다면:

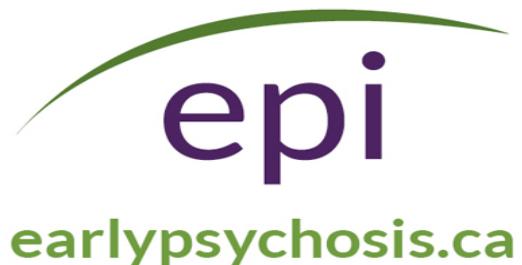
유용한 방법 Helpful

- 마약은 해롭다는 것을 알려주십시오.
- 음주가 그들에게 어떤 영향을 미치는지 상기시켜 주십시오.
- 마약이나 술에 대해 <아니오>라고 말할 수 있도록 방법을 알려주십시오. (즉, 내가 지금 약을 복용 중이어서 약에 다른 것을 첨가하길 원치 않는다. 나는 기분을 좋게 하기 위해 마약/술을 필요로 하지 않는다.)
- 음주나 마약복용 외에 다른 스트레스 요인들을 대처하는 법을 의논하십시오. (가족과 다툼, 직장 압력). 스트레스 요인을 해결하고 대처하는 방법을 키우는 것은 환자에게 자기 통제력을 키워 줄 것입니다.
- 두뇌에 화학물질의 불균형으로부터 회복될 때 마약/음주는 도움이 되지 않는다는 것을 친구들에 알게 하는 것은 괜찮다는 것을 환자에게 말하십시오.
- 마약이나 음주 없이도 사교적이고, 친구들과 어울릴 수 있는 대안에 대해 의논하십시오. 환자가 자신을 즐기고, 힘을 얻기 위해 다른 방법을 찾는 것이 참으로 중요하다는 것을 도와주십시오. 환자는 아마도 새로운 것을 배울 필요가 있을 것입니다. (즉, 음주나 마약을 하지 않는 사람들과 사귀는 것, 새로 만족하는 취미나 성취감을 얻을 수 있는 자원봉사 등)

유용하지 않는 방법 Not Helpful

- 비난 하는 것. 이것은 더 악화시킬 수 있습니다.
- 가족이나 친구들이 이러한 행동을 멋지다고 부추기므로 음주나 마약을 권하지 않도록 하십시오. (즉, “야, 멋진 저녁이었지 – 진짜 뽕 갔어.” 또는 “ 끝내주는 파티를 했어. 모두 완죤히 녹초가 되었어.”) 또는 마약이나 음주를 하는데 필요한 돈을 주는 것
- 환자가 음주나 마약을 하도록 유혹을 받지 않을 것이라고 부정함. 부정하는 것보다 그것에 대해 말하는 것이 더 좋습니다.

To learn more about Early Psychosis in English and other languages
See our website at www.earlypsychosis.ca



Copyright© 2008
Fraser Early Psychosis Intervention Program

Fraser East

Chilliwack Abbotsford
Mission Agassiz
Hope

1.866.870.7847

Fraser North

Burnaby Tri-Cities
Maple Ridge
New Westminster

604.777.8386

Fraser South

Delta White Rock
Surrey Langley

604.538.4278

