

## 生氣時的徵兆？

- 一、覺得焦慮、煩躁不安、拳頭握緊、肌肉緊繃、呼吸急促。
- 二、走來走去，沒有耐心。
- 三、講話大小聲，易因小事而激動。
- 四、易與人發生衝突，如：吵架、打架、挑釁。
- 五、想要口頭攻擊人（粗暴言語謾罵、威脅、譏諷）、以肢體打人(自己或他人)、咬人。
- 六、有攻擊物體的想法（用力摔門、捶桌子、踢家具、丟東西）、感到衝動或蓄意性傷害自己或他人行為。

## 想發脾氣時可嘗試：

- 一、找一個安靜、安全環境，坐(躺)下來深呼吸(腹式呼吸調息)，想像放鬆全身肌肉，冷靜情緒。
- 二、轉移注意力，如洗個澡、做運動或聽輕柔的音樂。
- 三、可用打枕頭、棉被或沙袋來發洩情緒，避免傷到自己、他人及物體。
- 四、無法控制生氣的情緒時，可找家人或工作人員協助。
- 五、與家人或工作人員討論生氣情緒及原因，找出解決方法。

## 身邊的人出現暴力時，該怎麼做？

- 一、輕聲安撫，放慢說話速度及音量，以溫和的口氣與對方對話。
- 二、傾聽對方的抱怨和憤怒。
- 三、分開衝突的兩方。
- 四、減少圍觀的人，並移走危險物品。
- 五、將對方轉移到安靜環境中，減少周圍過度刺激。
- 六、無法安撫或制止病人時，需請求協助，必要時連絡醫療機構、公共衛生機構(如衛生所)，並配合警政單位協助處理。

## 暴力行為發生後

- 一、患者渴望關懷，所以應及時給予重視與關心，以避免再度引發暴力。
- 二、陪伴病人，協助克服憤怒、身心症狀、睡眠障礙、罪惡感、自卑、思考混亂等。
- 三、衝突的雙方會有矛盾心理，應當面澄清。
- 四、了解病人個別狀況，適時提供協助。
- 五、提供正向宣洩情緒之方式及紓壓管道。
- 六、以上方法若仍無法處理時，須與醫療機構、公共衛生機構（衛生所）聯絡，配合警政單位的幫忙進一步處理。