



適合：新手照顧者、隱蔽照顧者、高危照顧者

## 第3節 認識壓力

本節內容：

- 照顧者面臨的壓力；
- 察覺自己的壓力狀態；
- 提供應對壓力的小貼士；
- 尋找附近的長者中心尋求協助；
- 社工可以轉介合適的服務及提供支援；
- 介紹社會服務，讓照顧者享有「喘息空間」，減輕壓力。

社聯頻道：



《照顧工作壓力大 護老者宜主動尋求協助 @ 抱抱照顧者》

護老者加油站



曹婷博士

照顧不僅僅是單方面的，它也意味著道義互惠，付出和得到。護老者要學習在遇到障礙和困難的時候積極尋求支持和幫助。

## 壓力的來源、種類和影響

資料來源：香港中文大學那打素護理學院 / 「流金頌」培訓計劃

### 照顧者壓力的來源

- 面對老化及死亡而產生恐懼；
- 看見患者病情沒有好轉，感到內疚和傷心；
- 照顧患者的知識及技巧不足；
- 患者對護老者缺乏肯定、過份依賴或自怨自艾；
- 家人或朋友不願意分擔照顧工作；
- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力；
- 缺乏社會支援及資源。

### 壓力引發的症狀

身體方面	思想與行為
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 血壓上升</li> <li>• 胸口鬱悶</li> <li>• 便秘或腹瀉</li> <li>• 胃痛</li> <li>• 頭痛</li> <li>• 肌肉疼痛</li> <li>• 免疫力下降</li> <li>• 皮膚毛病</li> <li>• 疲倦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 精神不集中</li> <li>• 善忘</li> <li>• 吸煙或飲酒增加</li> <li>• 增加使用藥物</li> <li>• 食量下降或過度進食</li> <li>• 睡眠失調</li> <li>• 責罵別人或暴力行為</li> <li>• 自殺傾向</li> </ul>

# 壓力測量：家庭照顧者壓力量表 (3分鐘小測試)

資料來源：家庭照顧者關懷總會

以下是家庭照顧者壓力量表的問卷，若發現評分偏高，就要注意自己的精神健康狀況，主動向他人求助。

請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。 (如：若您很少感到疲倦，就圈 1 分的位置)	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1. 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧被照顧者	0	1	2	3
2. 感到疲倦	0	1	2	3
3. 體力上負擔重	0	1	2	3
4. 我會受到被照顧者的情緒影響	0	1	2	3
5. 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6. 因為照顧被照顧者讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7. 感到心力交瘁	0	1	2	3
8. 照顧被照顧者讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9. 當您和被照顧者在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10. 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11. 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12. 您必須時時刻刻都要注意被照顧者	0	1	2	3
13. 照顧被照顧者的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14. 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3
總分				

如果您的總分介乎

0~13分：調適得不錯，繼續加油。

14~25分：開始感到壓力，應多利用社會資源減輕壓力。

26~42分：壓力變得沉重，應立即尋求家人、親友或社會資源的協助。

## 抗壓錦囊

資料來源：中大腦神經科客座副教授及註冊臨床心理學家黃沛霖 / 精神科專科醫生張正平

如果您在上述的壓力量表高於14分，就要找方法為自己減減壓了，我們從專家的建議中總結以下應對壓力的小方法：

放下不能控制的事



做其他事情分散注意力



暫時記下擔憂，日後再處理



畫畫



聽音樂



做運動



種植盆栽



# 紓緩失眠方法

資料來源：臺灣心理健康發展協會/康健網站

當壓力過大的時候，就會容易引致失眠，以下介紹一些紓緩失眠的方法，但如果問題持續沒有改善，可能要留意是否開始有抑鬱的症狀，和尋求專業人士的協助。

睡前必學：【睡前4B誘眠法】，睡覺前可參考以下次序完成：

1B 洗澡時間 (Bath time)	睡前安排一個洗澡時間，讓身心靈也洗個澡，洗去一天疲憊。
2B 暫停時間 (Break time)	用「煩惱記事本」的方式，把這些煩惱寫下來，讓煩惱在睡前「暫停」下來，幫助大腦停止反覆思考與擔心。  「煩惱記事本」5步驟： 1. 選擇一個 [方法] 2. 選擇一個 [地點] 3. 選擇一個 [時段] 4. [寫下] 您的小煩惱們 5. 告訴自己 [停!]
3B 放鬆時間 (Breath time)	睡覺前安排15-30分鐘的時間，放慢呼吸、放鬆肌肉，漸漸感覺到頭腦可以冷靜，可以準備睡覺了！
4B 床的時間 (Bed time)	身體重新培養「床=睡覺」的治療法  即是避免在床上看電視、看書、玩手機等活動，讓您清楚知道床只留給睡覺用。

其他改善建議包括：

- ✓ 每天至少曬30分鐘太陽：曬太陽可以有效調整生理時鐘；
- ✓ 避免在睡房談論**公事**或計劃工作；
- ✓ 避免睡前**劇烈運動**；
- ✓ 避免睡前喝**咖啡**、茶等含有咖啡因的飲品；
- ✓ 維持舒適的環境，例如**光線**盡量減少、**室溫**維持在25°C、必要時可佩戴耳塞降低環境聲音干擾；
- ✓ 避免睡前**進食和喝水**。