

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

## CTP002：老年人的心社靈照顧 非正規及家庭照顧者培訓工作坊（二）

主題：如何有效進行長者輔導



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 工作坊 (五)

## 輔導有情緒困難 的長者

# 什麼是情緒病？

情緒病的病徵可分為身體及情緒兩大方面。身體的病徵有頭痛、失眠、疲倦及其他原因不明的疼痛；而情緒病徵有煩躁、緊張、憂慮及情緒低落等。一般患者未必察覺自己遇上情緒問題，亦不知道身體不適是情緒病的主要表現。於是大部份患者花費了大量金錢作身體檢查和不同的化驗，最終卻得不到適當的治療更耽誤病情。

# 常見的情緒病徵：憂慮症狀

患者持續對生活感到憂慮，甚至難以控制自己的思想。  
。終日坐立不安、失眠及工作效率下降。

# 常見的情緒病徵：心情惡劣

患者持續對生活感到抑鬱、煩躁或對事情失去興趣。  
久而久之更會覺得做人沒有意義。

# 常見的情緒病徵：驚恐徵狀

患者會感到突然的驚慌、害怕、心神不安、出現心悸、心跳加速甚至昏厥。看醫生總是找不出病因何在。

# 常見的情緒病徵：逃避社交

患者在公眾場合會感到異常害羞、緊張和尷尬。他們因害怕成為眾人焦點而避開出席公開場合，例如面試、演講或外出用膳等。如果情緒病不加以理會，身體及情緒的問題便會越來越多，令患者感到極度痛苦。

# 情緒病的分類：經常焦慮症

主要症狀：大部份時間對各方面的事情均有難以控制的憂慮

其他症狀：

身體：肌肉緊張、失眠、多手汗、心跳、容易疲倦等

情緒：精神緊張，難以集中、易發脾氣、終日不能靜止等



# 情緒病的分類：驚恐症

**主要症狀：**多次突然間感到害怕或不安，在大約 **10** 分鐘內到達最嚴重的程度;並有以下最少 **4** 項症狀:

**身體：**心跳加速、出汗、發抖、呼吸困難、胸口不適、作悶/噁心、頭暈、發冷/發熱、有麻木/刺痛的感覺、覺得喉嚨哽塞等

**情緒/認知：**害怕失控/癱線、害怕死亡、覺得周圍的事物不真實、覺得魂不附體等

**其他病徵：**憂慮再次發作、情緒低落、自信心下降、擔心發作的後遺

# 模擬輔導個案(七)：杜女士—焦慮個案

背景資料：

- 62歲，二十年前再婚，現任丈夫年55歲，女兒今年才18歲
- 一年前，因丈夫有外遇而經常到內地，很少回家，杜女士感到十分焦慮
- 最近數月，因女兒已經開始拍拖，所以很少留在家中，杜女士感到更加焦慮，枕食難安，情緒低落

# 情緒病的分類：社交焦慮症

主要症狀：持續害怕出席社交場合，擔心會有醜態而引發的焦慮症狀

其他病徵：

- 逃避社交活動
- 明白害怕是不合理的，但卻不能克服
- 因影響其正常社交生活、學業或工作而感到苦惱等

# 情緒病的分類：強迫症

患者有強烈的強迫思想及 / 或強迫行為主要症狀

**強迫思想**：出現持續而不合理的強迫思想 (例如：手很骯髒、門窗未鎖好)、影像，令患者十分憂慮

**強迫行為**

- 強迫自己不斷重複某些行為 (例如：洗手或查看門窗鎖好了沒有)，以減低強迫思想所帶來的不安
- 明白這些思想或行為是不合理的

# 情緒病的分類：創傷後情緒病

經歷一些對生命構成威脅或身體嚴重受到傷害的可怕事件後，感到很驚慌及悲痛。主要症狀：

- 經常想起 / 夢見創傷事件
- 感到十分痛苦、害怕或無助
- 面對創傷事件的相關情境時會有強烈的生理及心理反應
- 極力逃避與事件有關的記憶、感受或人物
- 驚覺性過高，難以鬆弛等

# 情緒病的分類：創傷後情緒病

經歷一些對生命構成威脅或身體嚴重受到傷害的可怕事件後，感到很驚慌及悲痛。其他症狀：

- 失眠
- 頭痛
- 對前景感到悲觀
- 易發脾氣
- 對大部份事情提不起興趣
- 覺得與他人疏離等

# 情緒病的分類：抑鬱症

## 主要症狀

- 感到情緒低落
- 對大部份事情失去興趣或動力

## 其他病徵

- 身體：食慾 / 體重明顯改變、失眠 / 貪睡、疲倦、行為遲鈍、日常活動明顯減少等
- 情緒/思想：坐立不安、憂慮、精神難以集中、記憶性差、有自殺的傾向 / 行為、悲觀、覺得自己無用等

# 模擬輔導個案(八)：黃伯一抑鬱個案

背景資料：

- 88歲，妻子80歲，兒孫滿堂
- 五十年煙齡，半年前，被診斷出患有末期肺癌
- 多年來，妻子及兒孫已經不斷勸黃伯戒煙，但他都拒絕了他們的好意
- 現在，他感到十分內疚，因為他妻子多年來都很倚賴他，所以他不忍心拋下妻子而去



# 工作坊 (五)

-- 完 --