

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP004:腦退化症之預防及照顧

照顧腦退化症患者 的減壓工作坊

2011 14/12, **21/12**, 28/12, 2012 4/1, 11/1

2013年流金頌培訓計劃版權所有

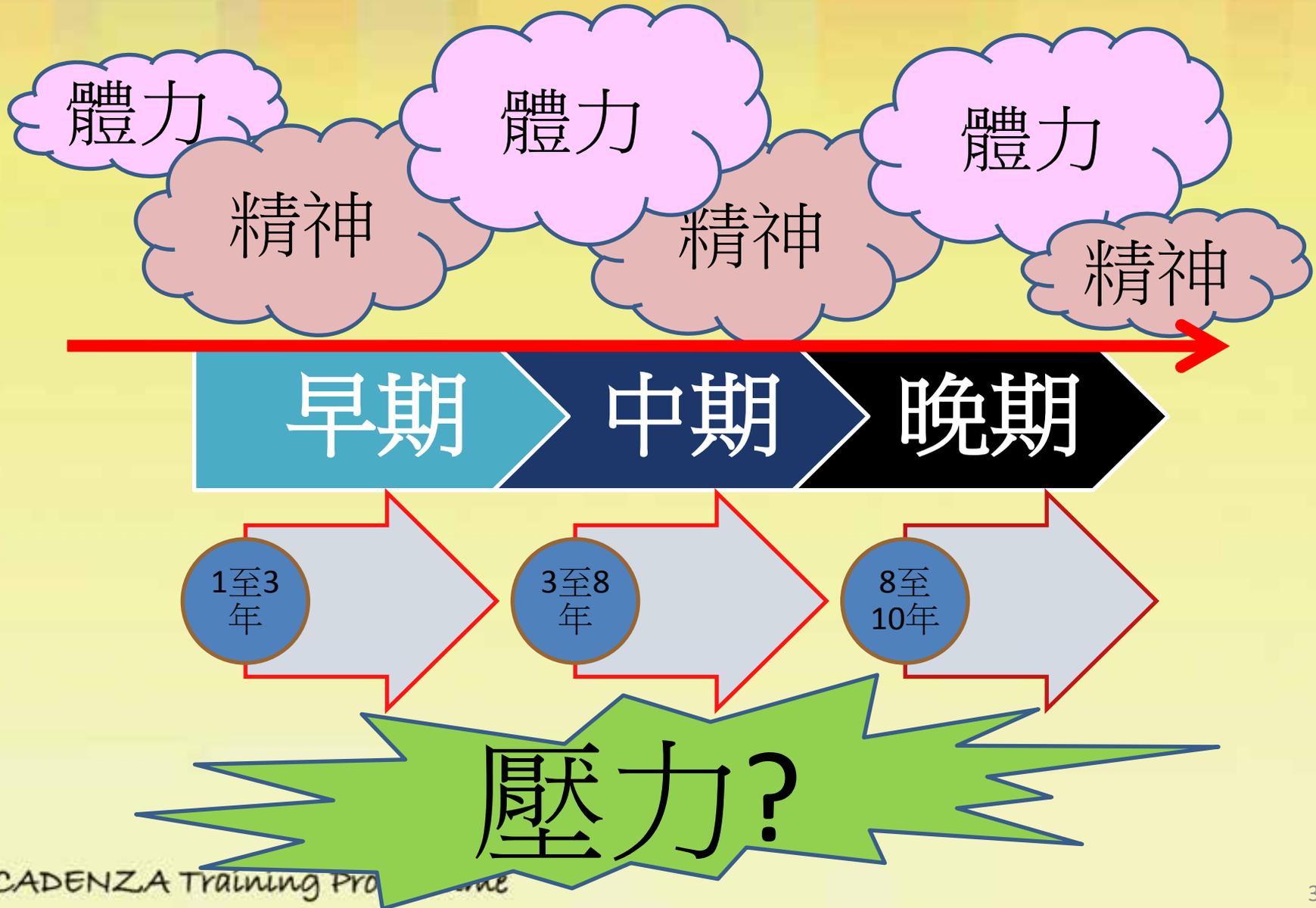


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

照顧腦退化症患者 的減壓工作坊

- 第一課：照顧者的壓力來源及其成因和徵兆
- 第二課：照顧者的壓力型性格及常見的心理問題
- 第三課：減壓秘笈：與患者有效溝通
- 第四課：減壓秘笈：培養正向思想及情緒
- 第五課：減壓秘笈：靜觀與身心鬆弛法

不同階段有不同壓力



壓力的互動模式

壓力源：
外在因素
(環境的衝擊)

內在因素
(自身的衝擊)

個人對衝擊的
認知感受

壓力反應
生理
心理

衝擊對個人的意義
個人對衝擊的評價
個人對衝擊的控制性
個人對衝擊的預知性
個人對衝擊的肯定性
個人對衝擊的經驗和自信
有否他人的支持

其他壓力的來源?



其他壓力的來源?

- 家人患病
- 子女離家
- 退休
- 失業
- 自己患病
- 監禁
- 離婚
- 懷孕
- 配偶死亡
- 搬家

其他壓力的來源?

配偶死亡	100	性的困難	39
離婚	73	新家庭成員的加入	39
夫妻分居	65	事業有重大的調整	39
監禁	63	經濟狀況的危機	38
親人死亡	63	好友死亡	37
自己患病或受傷	53	工作上的改變	36
結婚	50	夫妻不和	35
失業	47	大量借貸	32
婚姻的危機	45	法院拍賣房屋	30
退休	45	工作中的職責改變	29
家人患病	44	子女離家	29
懷孕	40	與姻親不和	29

其他壓力的來源?

傑出的個人成就	28	小量借貸	17
配偶開始或停止工作	26	睡眠時間改變	16
開學、畢業或退學	26	家庭聚會的次數改變	15
生活條件的改變	25	飲食習慣改變	15
個人習慣的改變	24	假期	13
與上及有矛盾	23	聖誕節	12
工作時間改變	20	輕度犯法	11
搬家	20		
轉校	20		
娛樂改變	19		
教會生活改變	19		
社交生活改變	18		

社會適應量表

- 此量表共43題，將每一個生活事件分別給予壓力指標數值
- 一年內經歷過的生活事件，合計後可算出一個人一年當中所承受的壓力值
 - 壓力值150~300：屬於中度生活危機
 - 壓力值大於300以上：屬於重度生活危機，生病的可能性高達70%

其他壓力的源頭

外在的環境及事件確實會帶來壓力，但**相同事件發生在不同人身上**，卻未必會造成相同的影響

個人**如何看待**及因應壓力事件，以及**個人的性格**才是造成壓力感的主要因素

長期受壓 對身心的影響



感受到壓力的身體反應



壓力反應:身體方面



經常感到疲倦、虛弱

全身無力

頭痛

心跳快

頭暈

心口灼熱

呼吸短促或困難

皮膚疹

口乾

手顫抖

背痛

沒胃口

胸口痛

反胃

喉嚨有阻塞感

肚痛或肚瀉

血壓高

發抖

手腳發麻

失眠

全身冒汗

過度飢餓

經常疲倦

肌肉痙攣

壓力反應:心理方面

煩躁	易哭
容易發怒	逃避
情緒低落	疲勞
對周遭事物和他人冷漠	慌束
焦慮和擔憂	無助
自我形象及自尊受損	沒耐性
無法集中精神	憂鬱
情緒不安	害怕
缺乏安全感	恐懼

壓力反應:行為方面

飲食失調		咬唇	
睡眠失調		磨牙	
工作表現下降		摸髮、耳或鼻	
吸煙		過度反應	
飲酒		強迫性動作	
濫用藥物		咬手指	
坐立不安		很難作出決定	

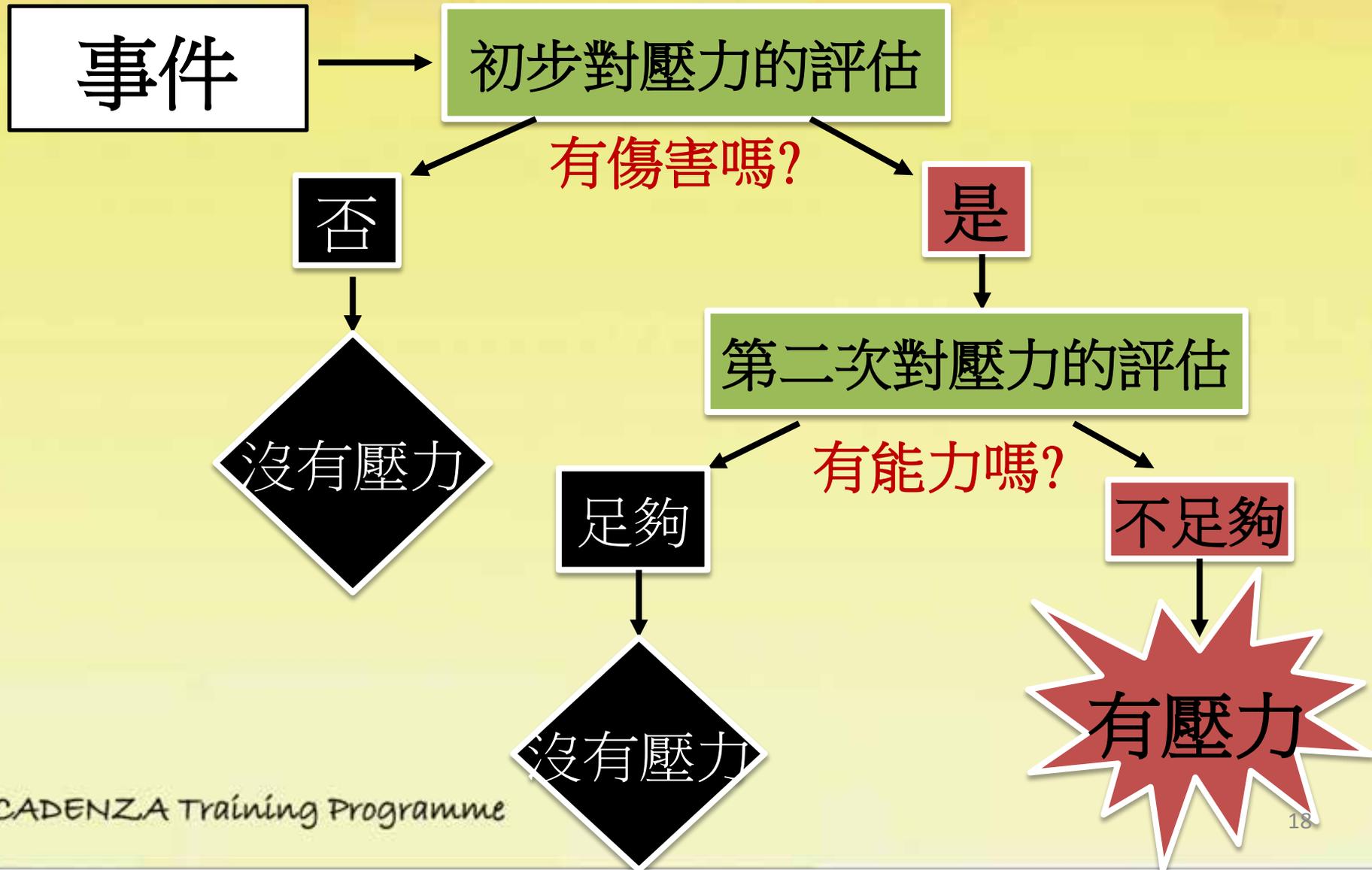
與壓力相關之生理疾病

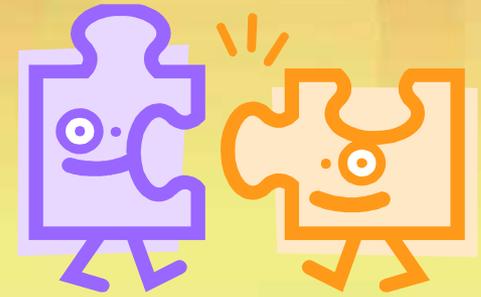
- 神經系統：偏頭痛、緊張性頭痛、背痛
- 內分泌系統：月經不規律
- 消化系統：胃潰瘍
- 呼吸系統：哮喘
- 心臟血管疾病：高血壓、中風、冠狀動脈心臟病
- 生殖系統：性無能、性交障礙、不孕及流產的風險增高
- 肥胖、加速老化
- 精神問題：焦慮症、抑鬱症、濫用藥物

壓力的成因



壓力的成因





有壓力，
是好是壞？

有壓力，是好是壞？

- 壓力適量時，能增加個人興趣和動力，提高辦事效率，稱之為「**優壓**」(Eustress)
- 當壓力過量時，可引致身體機能失調，心理不安，稱之為「**壞壓**」(Distress)



「優壓」(Eustress)

- 短期壓力
- 因**特定短暫事件**所引起的
- 身體釋出儲存的能量，釋放腎上腺素到血液中，**提高能量供應和反應速度**，心跳加快，血壓增加，血糖提高，**新陳代謝加快**
- **免疫系統提高警戒**，以阻止入侵的病原體
- **記憶力及注意力**短暫的增進，以便可作出即時反應

心力交瘁、身心疲累的徵兆

身體不適

疲累、易病、
胃痛、腹瀉、
便秘、頭痛、
背痛、失眠

思想消極

沮喪、負面、
自責、埋怨、
覺得前路茫茫

情緒不穩

莫名的煩躁不
安、容易發脾
氣、情緒低落

人際關係衝 突或疏離

容易與人爭吵、
不想與人接觸，
產生敵對的態
度



小休

照顧好自己
才可以照顧好患者



A型人格

- **A型人格**

- 個性急躁
- 求成心切
- 善進取
- 好爭勝

- **B型人格**

- 個性隨和
- 生活較為悠閒
- 對工作要求較為寬鬆
- 對成敗得失的看法較為淡薄

A型人格

1. 你說話時會刻意加重關鍵字的語氣嗎？
2. 你吃飯和走路時都很急促嗎？
3. 你認為孩子自幼就該養成與人競爭的習慣嗎？
4. 當別人慢條斯理做事時你會感到不耐嗎？
5. 當別人和你解說事情時你會催促他趕快說完嗎？
6. 在路上擠車或餐館排隊時你會感到激怒嗎？
7. 聆聽別人談話時你會一質想你自己的事情嗎？
8. 你會一邊吃飯一邊寫筆記或一邊開車一邊刮鬍子嗎？
9. 你會在休假之前先趕完預定的一切工作嗎？
10. 與別人閒談時你總是提到自己關心的是嗎？
11. 讓你停下工作休息一會時你會覺得浪費時間嗎？
12. 你是否覺得全心投入工作而無暇欣賞周圍的美景？

A型人格

13. 你是否覺得寧可務實而不願從事創新或改革的事？
14. 你是否嘗試在時間限制內做出更多的事？
15. 與別人有約時你是否絕對遵守時間？
16. 表達意見時你是否握緊拳頭已加強語氣？
17. 你是否有信心在提昇你的工作績效？
18. 你是否覺得有些是等著你立刻去完成？
19. 你是否覺得對自己的工作效率一直不滿意？
20. 你是否覺得與人競爭時非贏不可？
21. 你是否經常打斷別人的話？
22. 看見別人遲到時你是否會生氣？
23. 用餐時你是否一吃完立刻就離席？
24. 你是否經常有匆匆忙忙的感覺？
25. 你是否對自己近來的表現不滿意？

照顧者的精神狀況

(D) 90% : 情緒受影響

(C) 75% : 抑鬱問題

(B) 66% : 出現抑鬱症

(A) 50% : 沒有私人時間

A: 50%

B: 66%

C: 75%

D: 90%

何謂情緒病? 抑鬱症?



CADENZA

何謂情緒病? 抑鬱症?

- 情緒病

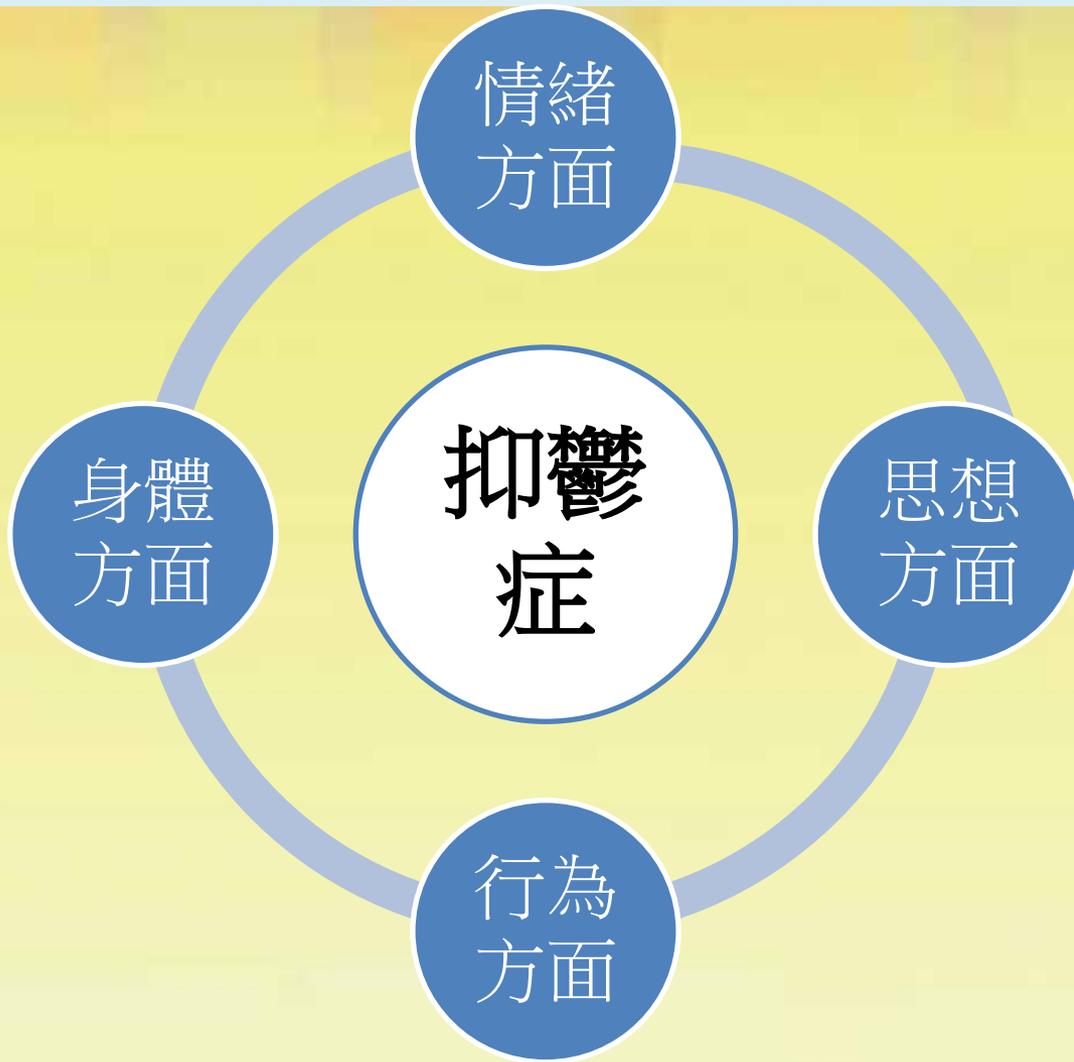
- 抑鬱症
- 躁狂抑鬱症



- 焦慮症

- 廣泛焦慮症
- 恐慌症
- 恐懼症
- 社交恐懼症
- 強迫症
- 創傷後壓力症

抑鬱症的病徵



抑鬱症的病徵

情緒方面

- 持續感到情緒低落、悲哀、空虛、沮喪
- 失去興趣參與任何活動，連喜歡參與的事情也提不起勁
- 感到坐立不安和心煩氣燥
- 無助感、絕望感和罪惡感

病徵已影響日常生活、
工作和社交生活

抑鬱症的病徵

思想方面

- 自覺毫無價值、過份自責
- 難以集中精神和作出決定
- 缺乏自信
- 覺得被人遺棄、人生沒有意義
- 有自殺念頭

病徵已影響日常生活、
工作和社交生活

抑鬱症的病徵

行為方面

- 無心打扮
- 反應緩慢
- 孤僻、不願參與活動
- 缺乏活力、無法享受人生
- 增加飲酒
- 即使是最簡單的事，都覺得很難完成

病徵已影響日常生活、
工作和社交生活

抑鬱症的病徵

身體方面

- 失眠、時有噩夢、持續失眠、渴睡、早醒
- 容易疲倦，失去動力和朝氣
- 身心疲乏，反應遲緩
- 胃口突減或大增
- 體重下降或增加
- 原因不明的身體不適，如頭痛、腸胃失調、慢性疼痛

病徵已影響日常生活、
工作和社交生活

抑鬱症 = 情緒低落？

抑鬱症的成因

1. 生理因素：腦部荷爾蒙化學物質失調，有些是家族遺傳，家族成員中有人患有抑鬱症
2. 性格因素：情緒容易波動、緊張、凡事執著、要求過高、負面悲觀思想、逃避問題源頭、用酒精或藥物麻醉自己
3. 環境因素：負面的成長經驗、喪偶或喪親、婚姻破裂、父母離異、工作不順利、退休後的生活轉變、欠債、身體機能老化、長期患病、家庭或居住環境改變、與伴侶關係欠佳、欠缺社交支援
4. 其他生理因素：疾病、感染、酗酒和藥物的影響
5. 有時候原因不明

抑鬱症小檔案

- 世界衛生組織的資料顯示：
 - 若能及早求醫，約**60-80%**的患者可以藉抗抑鬱藥和心理治療獲得**醫治而痊癒**
- 美國心理衛生研究院〈NIMH〉研究報告指出：
 - **女性居多**：抑鬱症於男性的病發率為**8-12%**，女性為**20-26%**
 - 平均發病年齡為**40歲**，**50%**以上患者於**20至50歲**間發病
 - 在青少年的情況中，女孩子的病發率高於男孩子**2倍**
 - 若青春期的首次病發，**復發機會**十分高

減壓小貼士

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 認識痴呆症，了解患病過程中的心理反應，**學習護理的技巧**，增加信心和應變力
- 對患者建立**恰當的期望**
- **鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西**，保持其獨立及自我照顧能力
- 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析，細心想**想自己生氣的原因**及尋找改善方法

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 簡化護理程序，固定每天例行的工作
- 與家人商討分擔照顧患者的工作
- 給予自己私人的空間，保持社交生活，容許自己歇一歇
- 肯定和讚賞自己對患者的照顧和付出的努力，加強重要意義，把一些細節也看為成就
- 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 多利用**社區資源**，如暫托服務
- 照顧工作不是一個人的責任，身邊的**家人及親友提供幫助**，分擔照顧的工作
- 與**專業人士**商量照顧患者的良方，主動提出要求或尋求協助
- 參予**互助小組**，多與不同的人交流照顧心得
- **定時打電話**給一個朋友或親戚談談近況
- 定期安排**家庭聚會**

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 接納自己的情緒
- 偶爾外出吃一頓豐富晚餐或送自己一份小禮物
- 有幽默感，不與痴呆者計較
- 換個角度思考
- 參予宗教活動
- 珍惜相處的時候
- 學習鬆弛技巧

多謝 Thank You