# 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

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

退腦退化從日常生活做起 2013 2/4, 9/4, 16/4, 23/3, *30/4* 

2013年流金頌培訓計劃版權所有



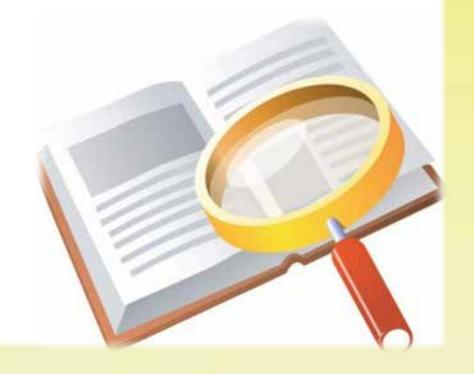




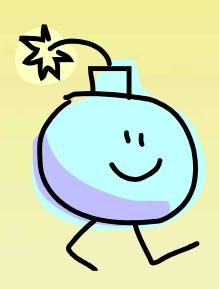


#### 第五節:處理日常生活壓力

- 1. 認識何謂壓力
- 2. 照顧者的壓力來源
- 3. 紓緩壓力的方法



# 何調壓力?



#### 壓力的定義

- 個人對刺激所產生的身心反應
- 刺激:一些令人感到不適的環境刺激,災難、生活變化、工作、人際衝突、衝擊挫敗等
- 中性的驅動力
- 累積的

#### 壓力是有害嗎?

- ·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)
- ·相反,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)



適當的壓力能助你接受 牛活中各樣的挑戰。 從另一個角度來說, 壓力並非壞事, 但假若無休止的增加壓力, 生理及精神(心理)健康將會受到傷害。

#### 長期壓力會造成...

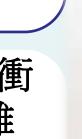


#### 身體不適

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

莫名的煩燥不 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



# 派的壓力來自哪遍

#### 壓力源來

- 生理:熱、冷、飢餓、疲倦
- 心理:失望、感覺到危險、挫折、否定自我
- · <u>發展</u>:上學、謀職、結婚、適應年老的父母、 親友死亡
- 環境:噪音、空氣污染、缺乏資源、缺乏空間
- <u>人際關係</u>:與同學、老師關係不好、社交生活 型態改變
- <u>社會文化</u>:文化環境差異、角色期待、價值觀 念或社會經濟地位改變
- 哲學:時間利用、生活目標

## 照顧者壓力的來源

內在因素(例如:性格、期望)



外在因素(例如:環境、人際關係)

#### 內在因素: 護老者的心理障礙

- 1. 覺得自己是無可取代 / 個 人責任 / 自己可以完全應 付得來
- 2. 為自己未能全心全意照顧 患者而感到內疚
- 3. 期望就算不宣之於口,家人亦會明白自己的感受



## 護老者的心理障礙

- 5. 擔心若尋求協助,會被人 發覺自己無能、自私及推 卸責任
- 6. 覺得不應向別人透露自己的感受、擔憂和需要,認為自己應該有能力承擔



## 護老者的心理障礙

- 7. 害怕他人知道自己家人患有腦退化症,恐怕會被鄰居和朋友排擠
- 8. 社區服務不能設合自己的處境



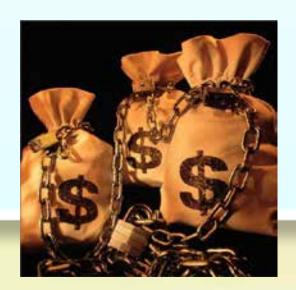
## 外在因素

- 患者的表現:
  - 自我照顧能力衰退
  - 溝通困難
  - 認知衰退
  - -精神困擾
  - 不適當的行為…

## 外在因素

- 欠缺社區資源
- 家庭缺乏支持
- 經濟壓力
- 照顧者的知識及技巧不足





## 如何舒緩壓力?

#### 腦退化症照顧者如何舒緩壓力

- 1. 認識腦退症,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
- 2. 對患者建立恰當的期望
- 3. 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
- 4. 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 讚分析,細心想一想自己生氣的原因及尋找改善方法
- 5. 簡化護理程序,固定每天例行的工作
- 6. 與家人商討**分擔照顧患者的工作**

#### 減壓良方

- 8. 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
- 9. 定時打電話給一個朋友或親戚談談近况
- 10.定期安排家庭聚會
- 11.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
- 12.参予互助小組,多與不同的人交流照顧心得
- 13.參予宗教活動
- 14.給予自己私人的空間,保持社交生活,容許
- 自己歇一歇 CADENZA Training Programme

#### 減壓良方

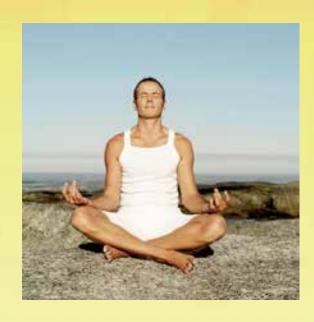
- 15.珍惜相處的時候
- **16.肯定和讚賞自己**對患者的照顧和付出的努力,加強重要**意義**,把一些細節也看為成就
- 17.保持充足的睡眠和注意均衡的飲食
- 18.接納自己的情緒
- 19.偶爾外出吃一頓豐富晚餐或送自己一份小禮物
- 20.有幽默感,不與患者計較
- 21.換個角度思
- 22.多利用社區資源,如暫托服務



#### 減壓良方

#### 學習鬆弛技巧:

- 深呼吸練習
- 肌肉鬆弛
- 意象自療技巧
- 太極
- 瑜伽
- 冥想





#### 身心鬆弛練習

#### 腹腔式呼吸練習

肌肉鬆弛練習



#### 腹腔式呼吸練習

坐在一張舒適的椅上或躺在床上,雙膝微曲

雙手可放在小腹上或平放在身旁 , 盡量放鬆全身

想像你的小腹好像一個<mark>氣球</mark>,吸氣時氣球充滿空氣,呼氣時小腹好像球洩氣一樣凹下

透過鼻孔緩慢地,深深吸一口氣

吸氣時盡量使小腹脹起

慢慢地用口呼氣

呼氣時盡量使小腹凹下,把所有廢氣壓出

每一次深呼吸後,保持正常呼吸大概10秒

然後再重複深呼吸的步驟

大概做6-7次深呼吸後便可以安靜的坐著或躺下休息

此時可以保持正常的呼吸,然後將注意力集中在腹部。靜靜的觀察吸氣時,腹部微微升

呼氣時,腹部微微降下。不要刻意呼吸,只是靜心的觀察腹部的起伏

每次大概練習4分鐘,每天最少練習一次,只要持之以恆,這是一個有效的鬆弛方法

# 身心鬆弛練習



#### 身心鬆弛練習

• 身體在緊張與放鬆狀況時呈現不同的反應

瞭解放鬆時身體的反應,可以幫助照顧者 知道在怎樣的情況下才算放鬆,進而學習 放鬆

• 效用: 可減輕焦慮程度 🎤

#### 處於壓力狀態時

#### 處於放鬆狀態時

- 肌肉緊繃
- 呼吸困難
- 心跳加速
- 血壓上升
- 頭暈、頭痛
- 焦慮、沮喪

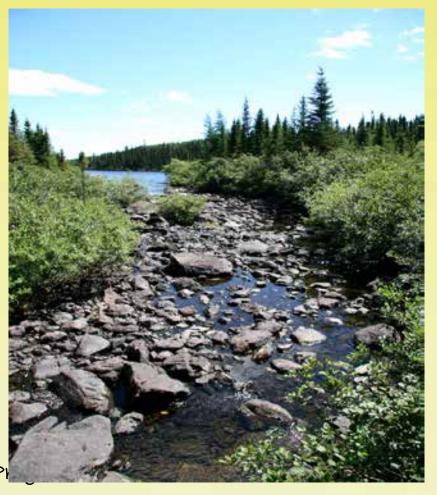
- 肌肉放鬆
- 呼吸自然
- 心跳適中
- 血壓下降
- 疼痛減輕
- 心境平和

#### 肌肉鬆弛法

- 有節奏地放鬆及收緊緊張的肌肉,最終達致身心鬆弛的效果
- 找一個安靜的環境,按以下次序將身體各部份先作 收緊(約五秒),然後放鬆(約十五至二十秒),每組肌 肉做兩次,整個過程約十五至二十分鐘。
  - 1. 雙手及手臂
  - 2. 面部肌肉
  - 3. 肩膊
  - 4. 頸部及胸口肌肉
  - 5. 腹部及腰部肌肉
  - 6. 雙腳及臀部肌肉

CADENZA Training Programme

# 靜觀 (Mindfulness)



#### 「靜觀」 (Mindfulness)

…「我喜歡和大廈的管理員叔叔和姨姨打招呼和攀談;我喜歡每天早晨上學時見到路旁的大樹,聽到樹上鳥兒歌唱的聲音;我喜歡陽光從樹葉之間照射下來的影像;我喜歡嗅花兒的味道,和欣賞大廈前面那一大片青草地,在我不開心時可令我釋懷,又叫我心曠神怡。」

#### 「靜觀」(Mindfulness)

就是有意地 不加批判地 留小 當下此刻

#### 靜觀練習

- 留意現在你手中這份筆記的重量和你手接觸這份筆記所產生的觸覺
- 留心你身體的感覺,就如你身體接觸椅上的感覺,感受 一下身體的重量、背靠椅背的感覺和雙腳踏在地上的感覺
- 留心聽四周的聲音,但不要以喜惡的心去判斷這些聲音
- 留心你的呼吸,感受空氣如何進出你的鼻孔,留心呼吸的快慢輕重緩急的節奏
- 留意任何在腦海中浮現的意念,但不要加以判斷或批評, 試以觀察者的角度去觀看這些意念,讓它們自然地來, 自然地走。

#### 靜觀練習

- 對一切發生的事物:外在或內在、正面或負面、好或壞、應該或不應該的情況,都加以留意
- 以旁觀、接納的態度去觀察
- 專注覺察在當下這一刻
- 單純察覺自己內在的思想、感受、經驗、反應
- 不加以批評
- 一種不加多、不減少的「察覺」
- 能讓我們放開一些執著的想法

#### 靜觀式進食

- 1. 慢下來,專注
- 2. 細心觀看你的食物
- 3. 留心食物的颜色、條紋、形狀等
- 4. 用鼻去感受一下食物的香味
- 5. 將食物輕輕放到唇邊,輕輕接觸一下
- 6. 用舌尖去碰觸一下食物
- 7. 將食物放入口中,但不要咀嚼, 感受一下食物在**口中的感 覺**
- 8. 很慢很慢地,一口一口的咀嚼食物
- 9. 留心食物味道的每一個變化
- 10. 感受食物如何進入你的食道
- 11. 嘗試用這種靜觀的方法去進食, 至少用30分鐘來進食一餐。

#### 細味生活的範疇

□食物 □娛樂 □藝術

□飲品 □家居 □靈性與宗教

□音樂 □花園 □氣味

□閱讀 □大自然 □聲音

□家庭與孩子 □運動 □幽默



# ~ 本節完 ~



謝謝!