

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

主題：擊退壓力：促進長者身心靈健康



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

第五課：減壓有妙法：處理情緒

- 認識情緒及情緒管理的方法
- 長者常見的情緒問題 - 抑鬱症，及其處理方法

何謂情緒？

- 一個函蓋性的詞語，代表各種不同的情感
- 一個心理歷程，涉及我們的精神變化
- 一個訊息傳遞者，把我們對外在環境和事情的主觀理解，演繹出來
- 一個自然的反應狀態
- 一個會影響我們行為、思想、生理和心理的狀態
- 情緒本身並無好壞之分，只是一種訊息，使個體可以正確地因應外在情境
- 真正有問題的不是情緒本身，而是不適當的情緒表達

情緒管理的方法

1. 懂得察覺自己的情緒，透過思想行為、生理和與人相處等去了解情緒狀況
2. 有信心處理自己的情緒，有能力控制和調節情緒
3. 思想正面，抱樂觀和積極的態度面對人生，視逆境或困難為磨練多於苦難
4. 學會洞悉別人的情緒，有同理心，能易地而處，容易寬恕別人
5. 推己及人，享受生命之餘，亦樂於助人，讓其他人感受到和諧與愛

甚麼是情緒病？

- 情緒病就是泛指所有與情緒問題有關的疾病
- 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
- 情緒病徵有煩躁、緊張、憂慮及情緒低落等

情緒病的成因

- **內在個人因素**：不愉快經歷、性格過份憂慮或容易煩躁、遺傳和長期病患等
- **外在因素**：工作不順利、家庭問題和親人逝世、酗酒和藥物都有不同程度的影響
- **生理變化**：患者腦部的化學傳遞物質功能失去平衡

長者的情緒是怎樣？

短片分享

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

情緒病的治療方法

- 心理治療
- 藥物治療

心理治療

- 為病人提供適當的支援與協助
- 心理學家、社工等所提供的專業輔導
- 形式可分為個人、家庭輔導或小組治療
- 認知行為治療
- 可獨立使用或配合藥物治療

何謂認知行為治療？

你有怎樣的**想法**，
就有怎樣的**情緒**

何謂認知行為治療？

- 一個人的情緒和行為主要受其主觀想法而非客觀事實所影響
- 情緒病患者就常常不能自控地以過度負面或鑽牛角尖的想法和態度去面對事情
- 有系統地協助他們糾正自己的思想謬誤，以改善患者負面的情緒、行為和生活模式

何為牛角尖?

所有人都要喜
歡和接納我

生活中**一定**
不能有挫折

我**凡事**一
定要**做到**
最好

我**完全**
無法接
受**失敗**

這世界應
該是**絕對**
公平的

家人幫助

1. 接納了解的態度

- 要多學習認識情緒病方面的知識
- 用愛心去幫助病者
- 不要輕視患者所表達的感覺

2. 情感上的支援

- 要明白情緒病者會孤立自己、覺得無助、別人不了解
- 抱諒解、耐心的態度聆聽、不要批評、太早教導和給予忠告
- 嘗試從病者角度去看問題

家人幫助

3. 鼓勵

- 鼓勵病者面對自己的問題
- 給予希望,提出樂觀的看法：「問題是可以解決。」
「情緒病是可以得到治療；情況是可以改變的。」

4. 鼓勵患者接受治療

- 看醫生、社工或心理學家、輔導員
- 輕微的情緒病不一定要藥物治療，心理治療可能效果更佳。幫助病者了解自己和改善情況，發揮自己的潛能和別人的支援，去解決問題。

家人幫助

5. 陪伴病者

- 協助病者尋求令自己開心、輕鬆愉快的活動
- 邀請患者一起去郊遊、做運動、看電影、散步、朋友的聚會等。若被拒絕，不要輕易放棄，但盡量避免強迫患者

6. 不要指責病者「懶惰」、「不負責任」

- 關懷、給予希望、但不要給予病者太大壓力
- 盡量避免追問他情緒低落的原因，切忌當面責難，如要求他立即擺脫低落的情緒

家人幫助

7. 親友自己要注意自己的情緒健康

- 幫助情緒病病人是件不容易的事，幫助者往往自己的情緒也易被影響，因而產生沮喪、內疚、憤怒、壓力大、無助
- 要清楚界線：我們的角色是關懷者和扶持者，痊癒是要靠病者自己的努力
- 要照顧好自己的心情：保持樂觀、希望、情緒平衡、若失控的話自己可以暫時放開
- 善待自己，為自己保留一些空間，注意自己生活的愉快感和滿足感

藥物治療

- 可獨立或結合心理治療使用
- 新一代的血清素調節劑能令腦部血清素及其他化學傳遞物質回復平衡，屬非依賴性藥物，經過一段療程後，大部份患者的病情亦會有明顯的進步

問答時間

謝謝！