

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP002：長者的心社靈照顧

鑽出牛角尖



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

工作坊內容

1. 何為牛角尖: 簡介認知行為治療
2. 認知行為治療
3. 簡介抑鬱症
- 4. 簡介焦慮症**
5. 鑽出牛角尖: 認知行為治療的應用

何謂焦慮症？

- 焦慮是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以便渡過險境
- 通常以緊張、擔憂和恐懼等情緒所表現
- 所以，適當和短暫的焦慮情緒是正常和有正面作用的。若這情緒長期持續而又不適當處理的話，可發展成焦慮症
- 焦慮症患者長期處於緊張狀態，內心的焦急與焦慮甚至損害身心健康

焦慮症的成因

- 遺傳、生理系統失調
- 性格傾向容易焦慮和擔憂
- 長期面對壓力和困難 (如：經濟、疾病)
- 缺乏應付和適應轉變的能力
- 孤獨、寂寞、缺乏支持
- 缺乏精神寄託

長者焦慮症的成因

1. 健康：

- 研究指出長者最為擔憂的是身體健康情況，他們擔憂身體機能退化和患病，使之不能獨立處理日常生活
- 一些老年常見疾病如中風、老年痴呆症和抑鬱症等，都會有焦慮的徵狀出現
- 實際上，很多老年焦慮症都是在重病(如心臟病、中風、骨折)之後出現

長者焦慮症的成因

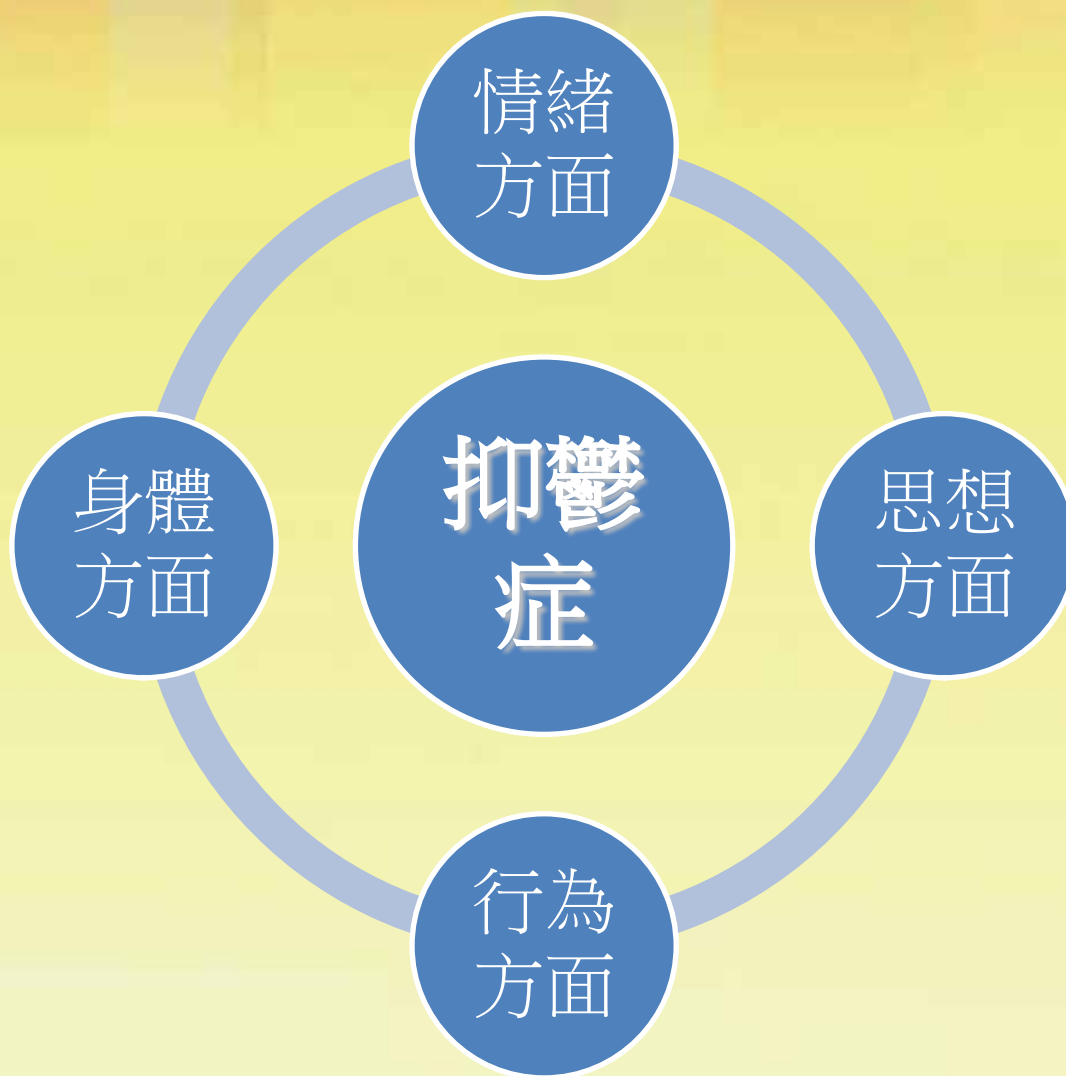
2. 經濟：

- 擔心退休後生活及經濟狀況的改變
- 加上近年經濟不景氣，令長者為子女的工作和收入而擔憂

3. 生活壓力：

- 照顧子孫或患病的配偶、親人好友身故、與家人磨擦、社交問題等，以及生活上適應不來的變遷，也會使人產生焦慮情緒和與壓力有關的身心反應

焦慮症的症狀



焦慮症的症狀

- **身體方面**：呼吸急速/困難，心跳加速，頭暈/頭痛，肌肉拉緊/疼痛，口乾/消化不良，腹部不適，失眠、食慾不振
- **情緒方面**：焦慮、煩躁、無助、內疚、驚恐
- **思想方面**：過度警覺和敏感、思想混亂、不能保持客觀、難以集中精神
- **行為方面**：手忙腳亂、坐立不安、逃避現實、小動作或採用不健康的減壓方式如吸煙、酗酒

焦慮症的治療

藥物治療

- 有助減低或消除焦慮徵狀
- 藥物可分為兩大類：鎮定劑/安眠藥和三環迴素
- 但長期服用藥物或會有依賴及其他副作用

心理治療

- 為病人提供適當的支援與協助
- 心理健康教育
- 鬆弛練習
- 心理輔導

紓緩焦慮情緒的方法

短片：正面人生

紓緩焦慮情緒的方法

1. 積極態度，正面思想
 - 避免過份主觀，應冷靜並客觀地分析現實情況，切勿小題大作
 - 宜保持積極心態，肯定自我的能力和優點，不要自貶
 - 接受人生本來並非完美，不要對己對人訂下過高和過多的要求
 - 把握和珍惜目前所擁有的一切，而非懊惱已失去的和擔憂即將喪失的人和事
 - 明白人人都有不同的價值觀，不要太在乎別人對自己的評價

如何改變引致焦慮的思想

1. 找出你的焦慮思想

- 每次感到焦慮時，用紙筆記下你腦海的思想 – 那些使你更加焦慮的想法
- 例如：老板對我不滿，想「炒」我！

如何改變引致焦慮的思想

2. 要怎樣快樂，就怎麼想

針對這些想法，問問自己....

- 對同一事情，可有別的解釋？
 - 老板對我不滿，是不是他本身心情不好或他的性格就是這樣，凡事都不滿
- 別人的看法是甚麼？
 - 別的同事會否有相同的想法
- 即使最壞的情況出現，它有多壞？
 - 即使老板「炒」了我，我是否可以找到別的工作。或許我可以找到更加理想的工作

紓緩焦慮情緒的方法

2. 處理問題，與人傾訴

- 即使有些事情並不能即時獲得解決，與家人、朋友分擔困難及向他們表達內心的感受，對紓緩焦慮情緒也很有幫助

紓緩焦慮情緒的方法

3. 實踐健康生活

- 定期檢查、按時服藥和覆診，有助預防疾病和控制病情，這樣便可減少對身體健康不必要的擔心
- 健康的生活模式，即均衡飲食、充足睡眠、社交娛樂、恆常運動、培養良好嗜好，是有助抵抗焦慮

紓緩焦慮情緒的方法

4. 學習鬆弛技巧

- 採用合適的鬆弛方法來紓緩緊張情緒，如鬆弛練習、冥想、聽音樂、看書等，必須放棄和避免採用不良的減壓方法如吸煙和酗酒

鬆弛法

- 腹式呼吸法
- 肌肉鬆弛法
- 意象鬆弛法

紓緩焦慮情緒的方法

4. 如焦慮持續，即尋求協助

- 假若您仍然持續地感到焦慮，宜儘速求醫，您亦可致電下列的熱線，尋求協助
 - 社會福利署熱線：2343 2255
 - 醫院管理局精神健康熱線：2466 7350

多謝各位