

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

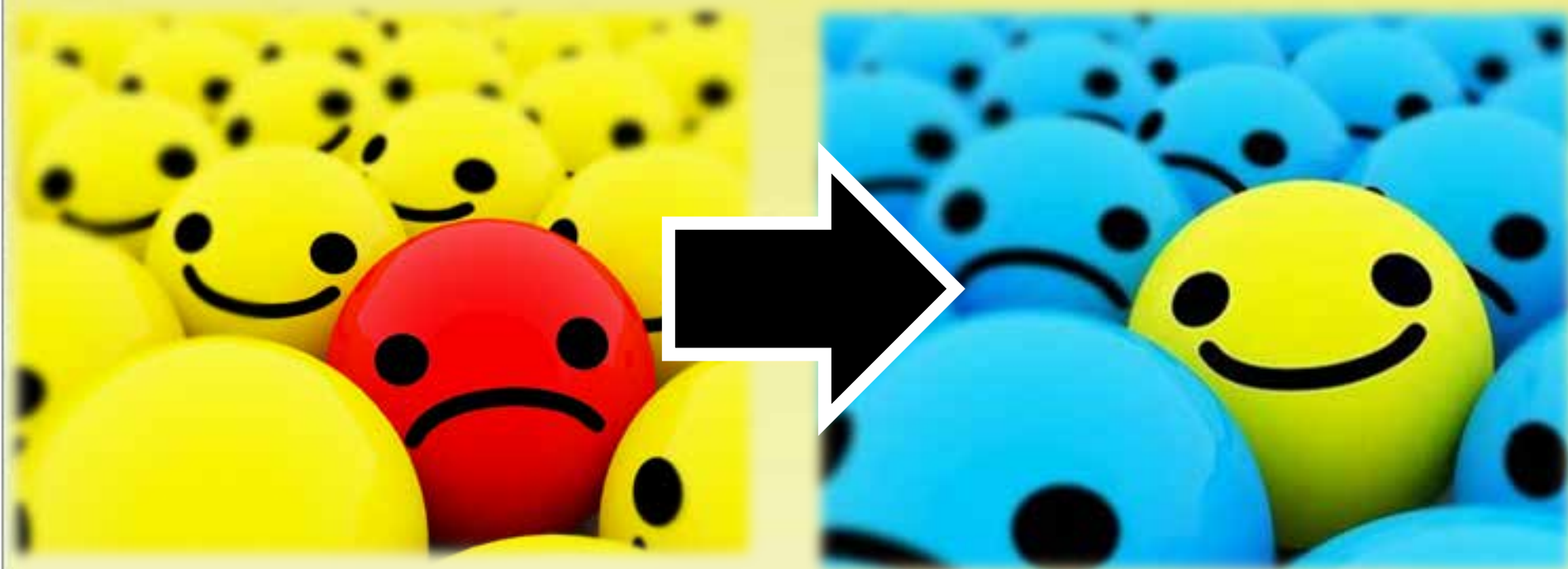


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

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

培養正向思想及情緒



遇到不如意的事

暫時的挫敗
局部的問題
多種原因

永遠的挫敗
所有的問題
內在原因

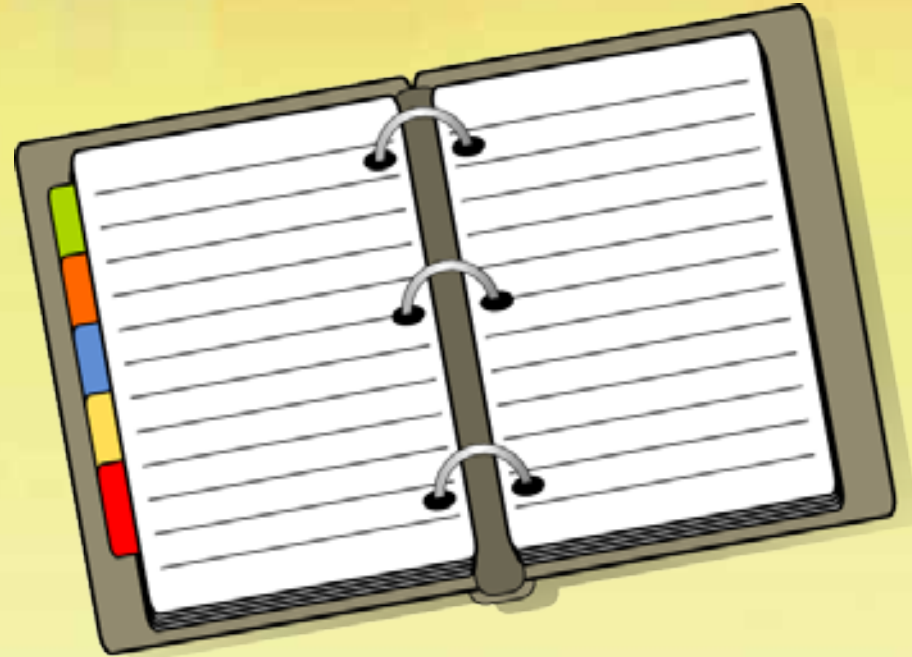


照顧者如何紓緩壓力?



感恩知足

- 感恩日記
- 欣賞自己
- 欣賞大自然



減壓良方

分析壓力的來源，警惕壓力對身體、心理及行為帶來的影響。

嘗試了解自己的需要，想想是否對自己太苛求或外界的壓力已超過你所能應付的。

反問自己面對這些問題時是否值得如此不快。

減壓良方

看重及欣賞自己的成就，不要以他人的目標和標準衡量自己。不斷滿足或取悅他人，很容易失去自己。

建立良好的支援網絡，當自己面對壓力時，讓親友知道你需要幫助及接納他們對你的支持。

遇到困難時，我們固然可努力改變外在的因素，解決問題。就算無法改變現實，也可嘗試改變自己的思想，使內心好過些。

減壓良方

活在此刻，不要停留在過去或將來。我們可以汲取以往的經驗，展望未來的發展，但最重要是把握現在可以做的一切。

保留私人空間，每天安排時間讓自己放鬆。生活中的情趣是需要時間培養的。

學習一些調息身心的方法，例如肌肉鬆弛運動、冥想、瑜珈。

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
留心
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



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**顏色、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

☐ 飲品

☐ 音樂

☐ 閱讀

☐ 家庭與孩子

☐ 娛樂

☐ 家居

☐ 花園

☐ 大自然

☐ 運動

☐ 藝術

☐ 靈性與宗教

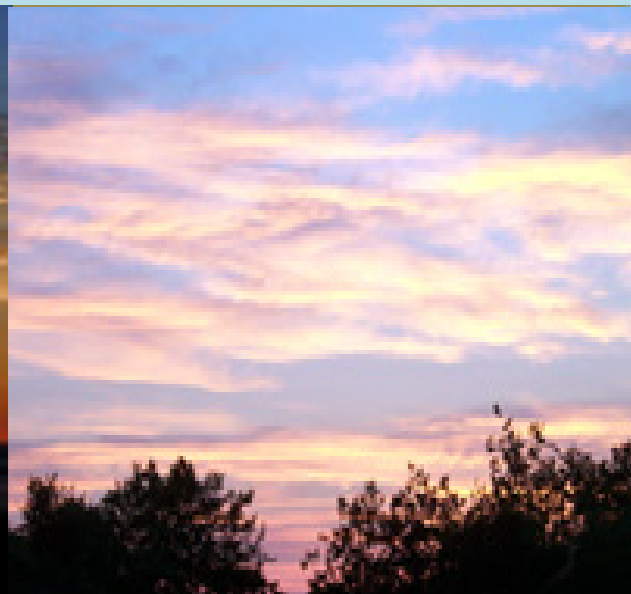
☐ 氣味

☐ 聲音

☐ 幽默



靜觀情緒：像一片白雲



靜觀情緒：像一片白雲



騾



唔開心



擔心



煩躁

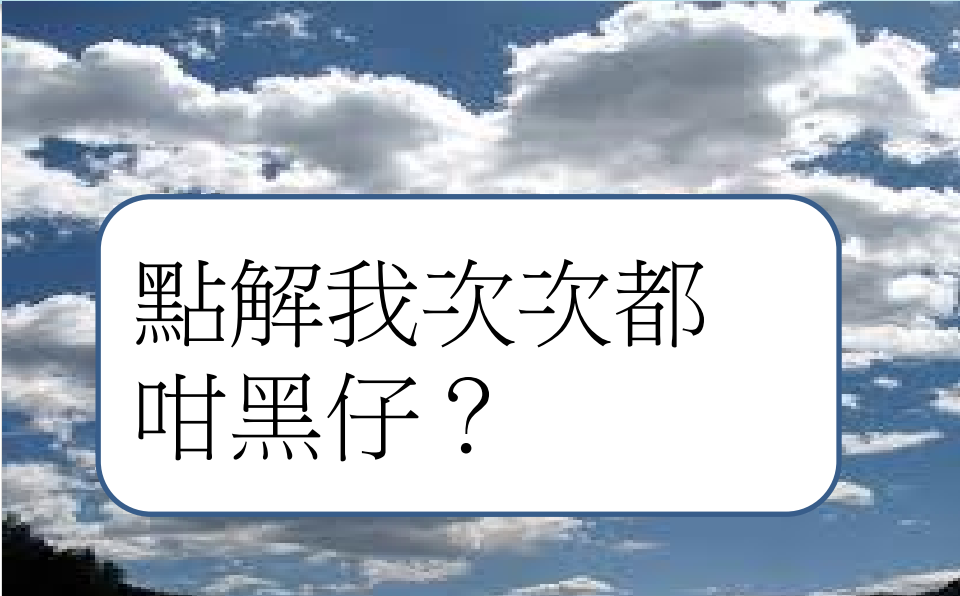


憫

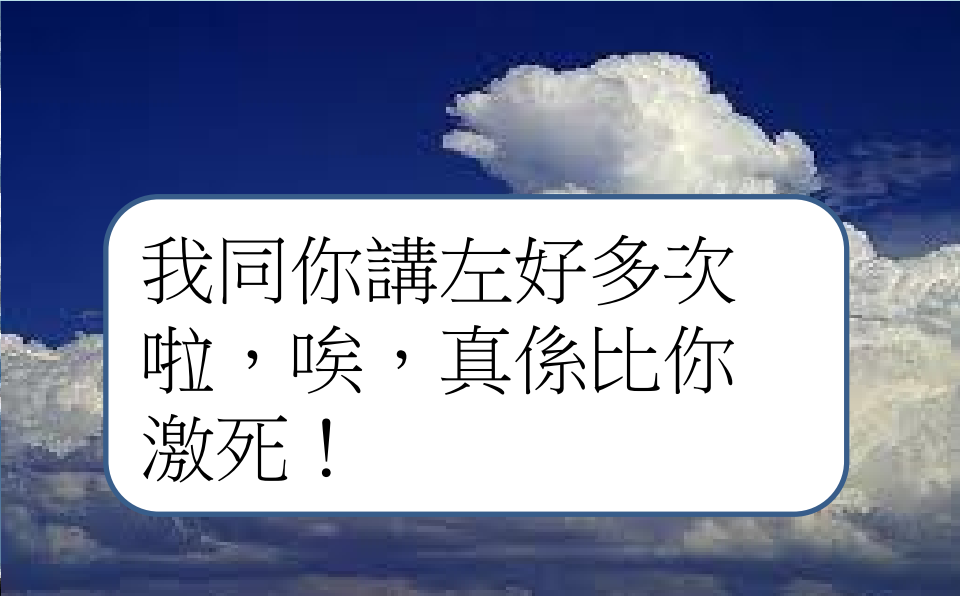


驚

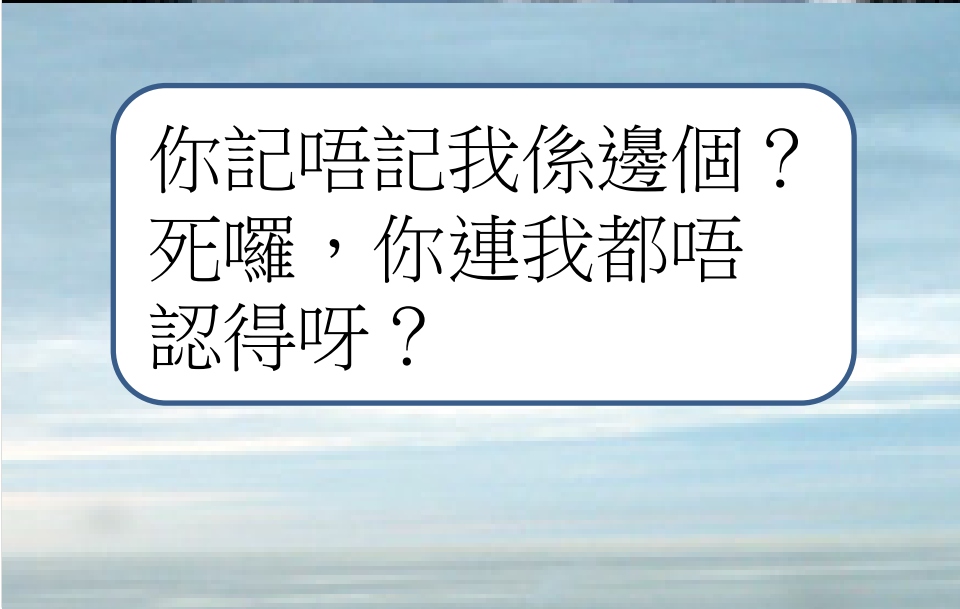
靜觀思想：像一片白雲



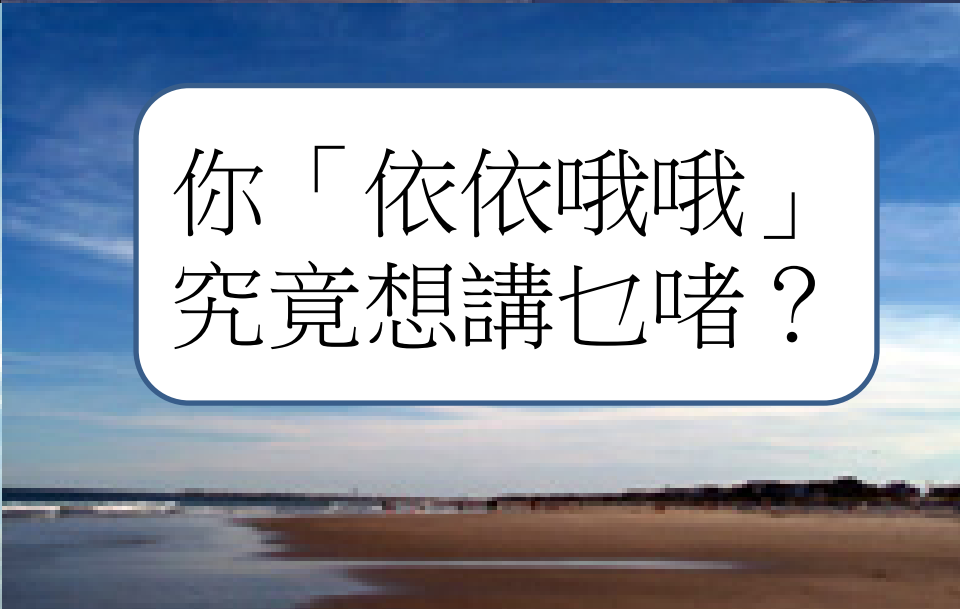
點解我次次都
咁黑仔？



我同你講左好多次
啦，唉，真係比你
激死！



你記唔記我係邊個？
死囉，你連我都唔
認得呀？



你「依依哦哦」
究竟想講乜啫？

十種日常「靜觀」活動

1. 早上起來，用幾分鐘靜靜的跟自己相處。細看窗外的天堂，細聽周圍的聲音，慢慢舒展一下筋骨
2. 洗面刷牙時，用一刻感受一下牙刷觸及牙齒，毛巾觸及面龐的感覺
3. 出門前，停一停，靜靜街心一下自己的呼吸

十種日常「靜觀」活動

4. 在街上，感受一下今天的天氣，是滿地陽光？是陰雲密佈？是涼風送爽？是細雨微寒？
5. 走路時，留心自己是否不由自主的在疾步急行，這時的感覺是怎樣的？你想怎樣做？
6. 坐車時，當車在交通燈前停下，嘗試也讓自己的思緒停一下，留心自己的呼吸
7. 到達目的地，不論是街市，寫字樓，茶樓或家門，用一刻讓自己心裡準備進入新的環境

十種日常「靜觀」活動

8. 做事時，不論是掃地，洗碗，寫字或看報，觀察身體的感覺。如呆留意到身體有任何地方緊張，嘗試留心自己的呼吸，每呼出一口氣，跟自己默默說：「放鬆」
9. 拿起電話前或開門前，給自己片刻的寧靜。如果可以，在心中先送給對方一點祝福
10. 不一定時常要收音機或電視機的聲音作伴。把它們關上，嘗試靜靜跟自己相處

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

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

處於放鬆狀態時

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

身心鬆弛練習

腹腔式呼吸練習 (Diaphragmatic Breathing)

意像鬆弛練習 (Guided Imagery)



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**氣球**，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

醫學共振音樂

- 音樂療法的應用 (世衛推薦的能量音樂)
- 世界衛生組織在過去五年由專家研究指出醫學共振音樂可減少疼痛、改善失眠、降低血壓、增強免疫系統抵抗癌細胞與疾病傳染
 - 可緩解壓力與心臟病
 - 能緩解頭痛、偏頭痛
 - 能改善失眠
 - 能化解憂郁
 - 能調節荷爾蒙
 - 可以減輕皮膚炎症
 - 可以緩解疼痛
 - 對孕婦的影響
 - 啟發嬰幼兒的智慧

意象鬆弛練習

- 以想像力幫助自己活得更輕鬆
- 心理學家 (Simonton, Matthews-Simonton & Creighton, 1980)，提倡使用意象鬆弛法去幫助癌症病人減輕痛楚，成效顯著
 - 想起傷心的事 → 不快樂
 - 想起驚心動魄的事 → 驚慌
 - 想起悠閒和平靜的情境 → _____

意象鬆弛練習

- 透過想像自己身處於舒服的環境，感受當時環境的**各種感官意象**
- 如發白日夢一樣
- 腦神經接收了輕鬆的意象後，會把**訊息輸送到身體其他部分**，減慢我們的呼吸和心跳速度，使我們的肌肉鬆弛下來
- **沙灘、草地、公園、山丘上**
- **視覺、聽覺、嗅覺、觸覺意象**

多謝 Thank You