

香港中文大學醫學院那打素護理學院
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（二）：第3堂

主題：提升長者抗逆能力的方法

工作坊第3堂

長者遇到創傷事件時的 提升抗逆力方法

創傷事件的定義

創傷事件指被認為或經驗為一種對人的安全或個人生活世界的穩定性有威脅的一些事件。創傷事件可能會引致生身、情緒、心理上的苦惱或傷害。

創傷事件的例子

長者遇到的創傷事件可能包括下列的例子：

- 搬遷到新的地點
- 朋友、家人、或寵物的死亡
- 離婚
- 住醫院
- 痛症
- 身體受傷或疾病
- 恐怖襲擊或集體的災難
- 暴力或戰爭

提升長者的抗逆力以應付創傷事件

長者可能曾經或有機會遇到創傷事件，因此，有需要提升長者的抗逆力，以應付已經發生或可能發生的創傷事件。

提升抗逆力以應付創傷事件的方法

提升長者抗逆力以應付創傷事件的方法包括：

1. 提升面對創傷事件的能力
2. 增加有效處理或渡過創傷事件的外在資源
3. 增加保護條件，以減低創傷事件所造成的負面衝擊
4. 減低阻礙成功處理創傷事件的危機因素

提升抗逆力方法 (1)

提升面對 創傷事件的能力

困難忍耐能力

長者可嘗試運用「吃得苦中苦，方為人上人」等中國傳統智慧，經常提醒自己在逆境中不應氣餒，並且默默堅持渡過困境。

獨立思考及行動的能力

透過經常獨立思考與行動，長者能在沒有其他人提供意見或支援的逆境情況裡，盡力想出應付方法並付諸行動。

維持健康的自我管理能力

透過自我提示如「我要盡力維持身心健康」等，提高個人健康生活應有的自我管理，使自己不致因為面對困境時所產生的焦慮或抑鬱情緒而影響身心的健康。

適當的情緒表達及交流能力

尋找機會，多練習適當的情緒表達及交流能力，向合宜的對象予以適度的紓發。長者才能持久維持良好精神健康狀態，避免因面對逆境而產生負面的思想或情緒。

提升抗逆力方法 (2)

增加有效處理或渡過 創傷事件的外在資源

功能或實質支援

長者在安穩生活時，應多與家人或朋友溝通接觸，提高與他們之間的聯絡及支援，以便在困難時，可向他們尋求實際協助：提供經濟支援、安排交通、或打理家務等。

情緒支援系統

除了實際的協助，長者在遇到困境時，需要有良好的情感或情緒的支持系統。除親人及朋友外，亦可尋求信任的專業人士協助。

擴大社交系統

在安穩生活時，長者應盡量參與及投入社區的長者社康、政治或宗教等活動的參與。讓自己在社群裡建立健全的社交網絡。除了可以增強個人的精神健康外，即使遇到人生逆境時，亦可以從這些社交網絡獲得所需要的協助。

提升抗逆力方法 (3)

增加保護條件，以減
低創傷事件所造成的
負面衝擊

提升外向性格

透過多參加健康講座或社區上的活動，接觸各類社區人士或其他長者，有助長者提升外向的性格。這種保護條件能幫助長者更有效地避免受到逆境的負面影響或衝擊。

提升樂觀思想

嘗試多運用中國傳統智慧如「塞翁失馬焉知非福」的樂觀信念，長者便能在逆境裡，保持積極的思想及態度，並不斷自強不息。

提高感恩的心

透過多去數點過往的福氣，長者便能培養個人感恩的心，其著眼點就會在他們所擁有的資源或強處之上，而不會因為所失去的事物或所面對的困難而感到氣餒。

提升幽默感

透過多觀察及學習富幽默感人士的言談與思想，長者便能提升個人的幽默感，以輕鬆的心境及思想態度面對各種的困難。

發展更多個人興趣

逆境能令人失去對生活的衝勁，以致對人的鬥志進一步削弱。如長者能培養更多個人興趣，在遇到逆境時，長者可透過持續各種興趣活動而保持鬥志面對逆境。

發掘及追求理想

透過擴闊生活空間，長者應發掘個人理想。因為有了理想，長者便可以發揮潛能及堅持力，以致在逆境裡開闢出路，及為了不令理想落空，而會在逆境裡默默忍耐。

提升對新事物抱開放態度

透過更多接觸及嘗試新觀點或事物，長者在思想或性格上有更大的彈性去接受或面對各種新的生活情況。當遇到某些逆境完全扭轉個人生活習慣或處境時，長者便可以更容易適應各種新的生活情況。

提升對自己與別人情緒狀況的了解

透過多參加相關主題的講座或向專業人士查詢，長者可更清楚了解自己或別人的情緒狀況。當發現自己的情緒出現困擾，便應尋求協助。若發現家人或朋友的情緒出現困擾時，亦可予以遷就。

提升抗逆力方法 (4)

減低阻礙成功處理創傷事件的危機因素

減少害怕向別人求助

很少人可以經常獨自面對所有問題。長者遇到困難時，應放下尊嚴，開放自己向家人、朋友或專業人士求助，以致獲得各種合宜的建議或協助，以便解決困難。

減少煩惱的思想

人生經常遇到不如意的事或逆境，長者若能學習拋開各種煩惱的思想，如對自己說「我不要让這事情影響我」。以輕鬆心情面對每天生活，便能有力量渡過逆境。

減少封閉自己

長者若能夠拋開煩惱的思想過每天生活，更應該開放自己，即使在困境裡，也多與朋友聯絡，盡量尋找快樂事物、心境，甚至活動等。讓這些快樂的東西加添自己愉快的心情，以更積極態度面對生活。

減少抑壓自己情緒

在中國人的社會裡，負面情緒的表達力往往受到抑壓。長者若希望擁有更好的精神健康，應該學習以適當的方法宣泄個人的情緒，如寫日記，或無拘束地向信任的親友或專業人士細訴心裡的重擔或憂慮等。

減少不良飲食或生活習慣

在安穩生活裡，良好的飲食及生活習慣固然重要。尤其在遇到困境的日子，人的精神健康受到衝擊，因此，減少不良飲食或生活習慣就更重要了，如：應減少吸煙、酗酒、捱夜、甚至暴食等。

減低神經過敏

當生活遇到困難時，焦慮的情緒會比平常安穩生活時更高。因此，長者應盡力減低神經過敏的傾向，有需要時可安心依靠身邊家人、朋友、專業人士、或社福機構的協助，以平靜心情面對困難的日子。

工作坊第3堂

-- 完 --