

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

本工作坊的內容

- **第一課**
 - 認識壓力
- **第二課**
 - 老年期重要生活事件
- **第三課**
 - 減壓有妙法: 減壓運動
- **第四課**
 - 減壓有妙法: 心靈照顧
- **第五課**
 - 減壓有妙法: 處理情緒

本課內容

- 壓力是甚麼？
- 壓力的警號
- 何謂健康？

你有壓力嗎？

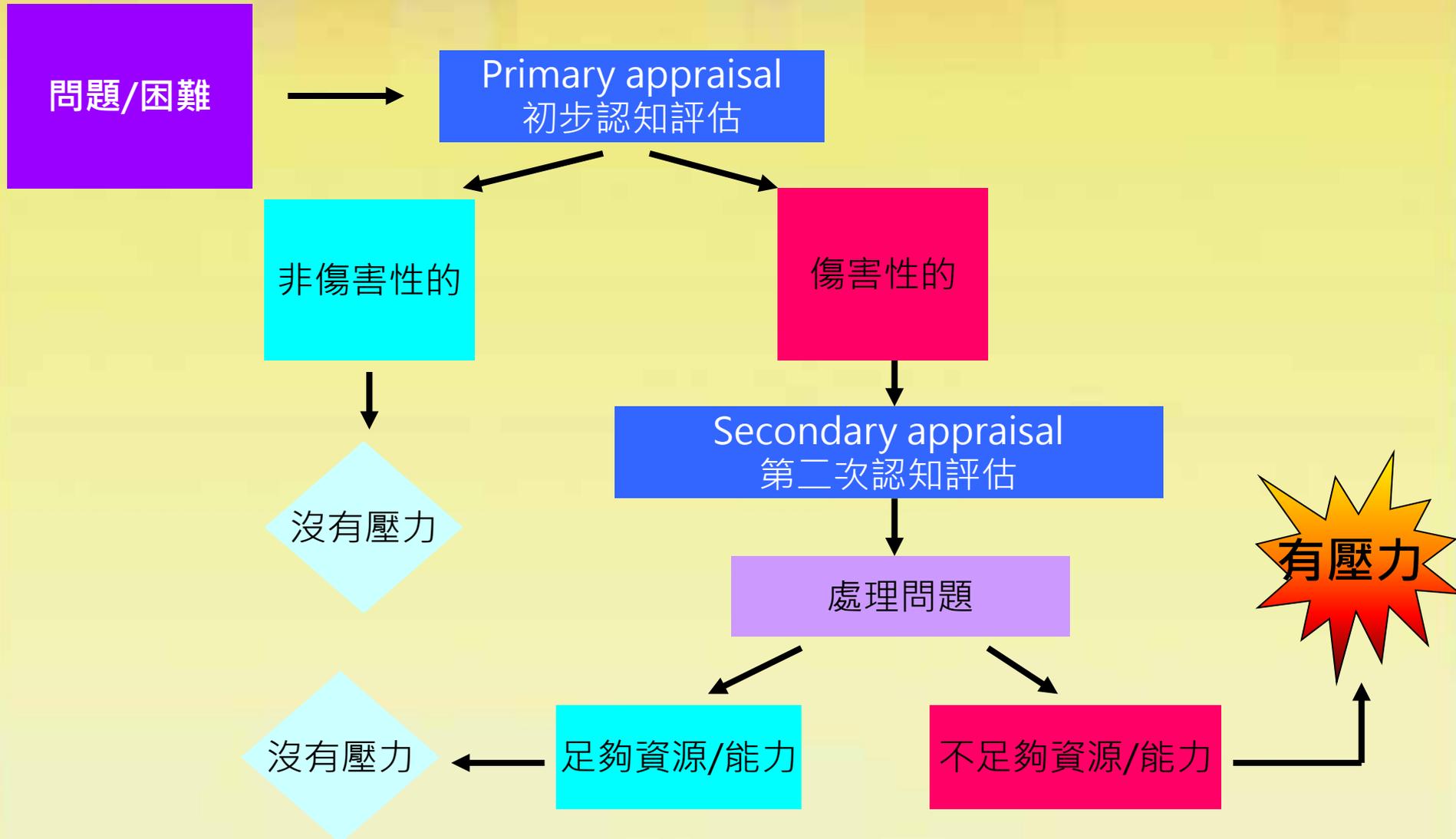


你有壓，
我有壓力！！

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

當遇到問題時.....



壓力是有害嗎？

壓力是有害嗎？

「優壓」
(Eustress)

「壞壓」
(Distress)

壓力的警號

身體訊號

便秘或腹瀉

血壓上升

胸口翳悶

胃痛

肌肉痛

頭痛

皮膚問題

免疫力下降

疲倦

心臟不適

消化道潰瘍

行為訊號

↑ 吸煙或飲酒

食量下降
或過度進食

↑ 藥物的使用

逃避工作

容易對別人苛刻
或使用暴力

睡眠失調

有自殺傾向

思想訊號

精神不能集中

經常猶豫不決
難作決定

創意下降

善忘

無耐性

情緒訊號

焦慮不安

抑鬱

暴躁

驚恐

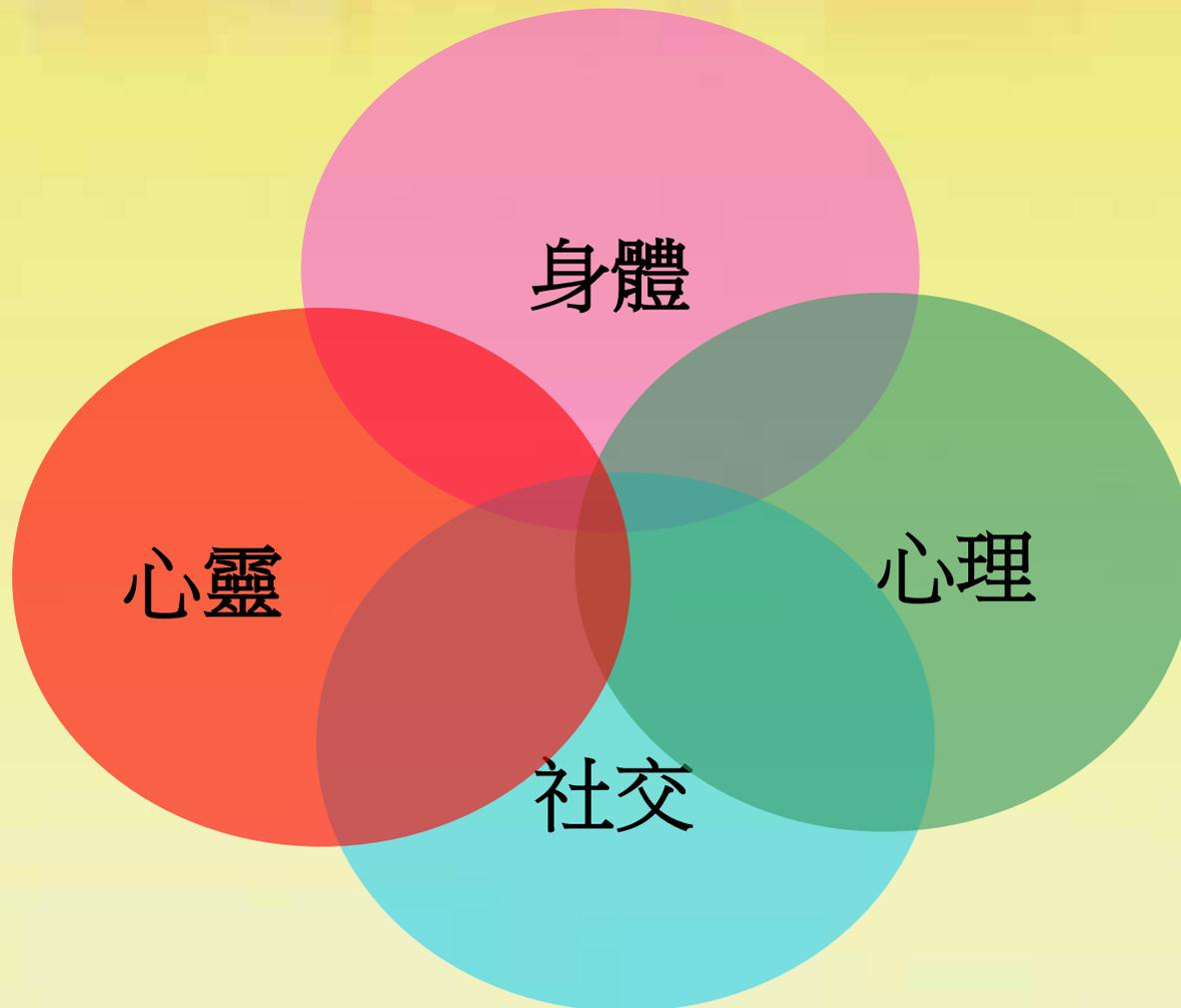
無助

壓力對健康有甚麼影響？

小組討論

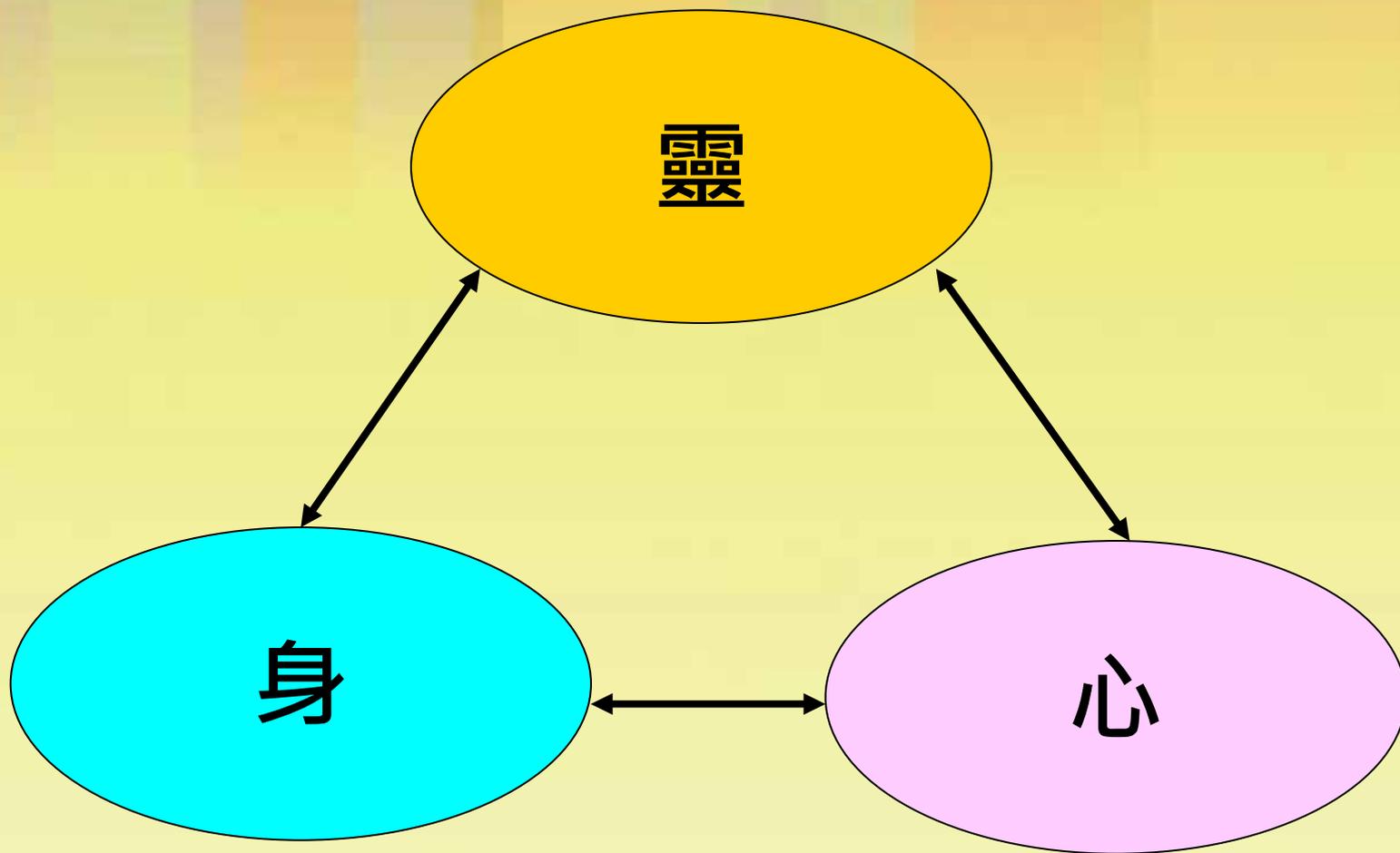
•何謂健康？

何謂健康？



何謂健康？

- 全人的觀念
- 非單指個人沒有疾病或出現衰退的情況。
- 世界衛生組織(WHO)倡導健康的全人方針是：人不但需要有健康的體魄及平衡的心理狀況，也需要有愜意的社交生活。



身心靈全人健康示意圖

身體豐

身體健康

- 強壯的體魄
- 生理功能良好
- 能低御各各種疾病的侵襲
- 體重標準
- 能適應自然環境變化

身心靈理論認為

- 擁有**健康的飲食方式**和**放鬆感的身軀**是身體健康的表現之一

心理學

心理健康

身心靈理論認為

- 擁有**健康的心態**和**良好的個性**是心理健康的表現之一

心理
人腦的機能

客觀事實

主觀反應

主觀反應

心理過程

- 智識、情感、意志

個性

- 氣質、性格、能力
- 理想、信念、
世界觀、動機和需要

心理健康

- 研究長者心理的學者指出，擁有健康心理的長者應具備六方面特徵：
 - 自我接受
 - 過有目標的生活
 - 能夠處理生活上的需要
 - 有個人成長的空間
 - 良好的人際關係
 - 能夠自主

心、聲

心靈健康

- 精神和靈性狀態
- 對生命的意義，人生的價值，生死觀，苦樂觀

身心靈理論認為

- 自尊感高
- 可以自我完善
- 能與大自然融合
- 能感受生命的培悅
- 能建立有意義的人生目標

是心靈健康的表現

長期受壓對身心靈的影響

心理

生理

心靈

對生理的影響

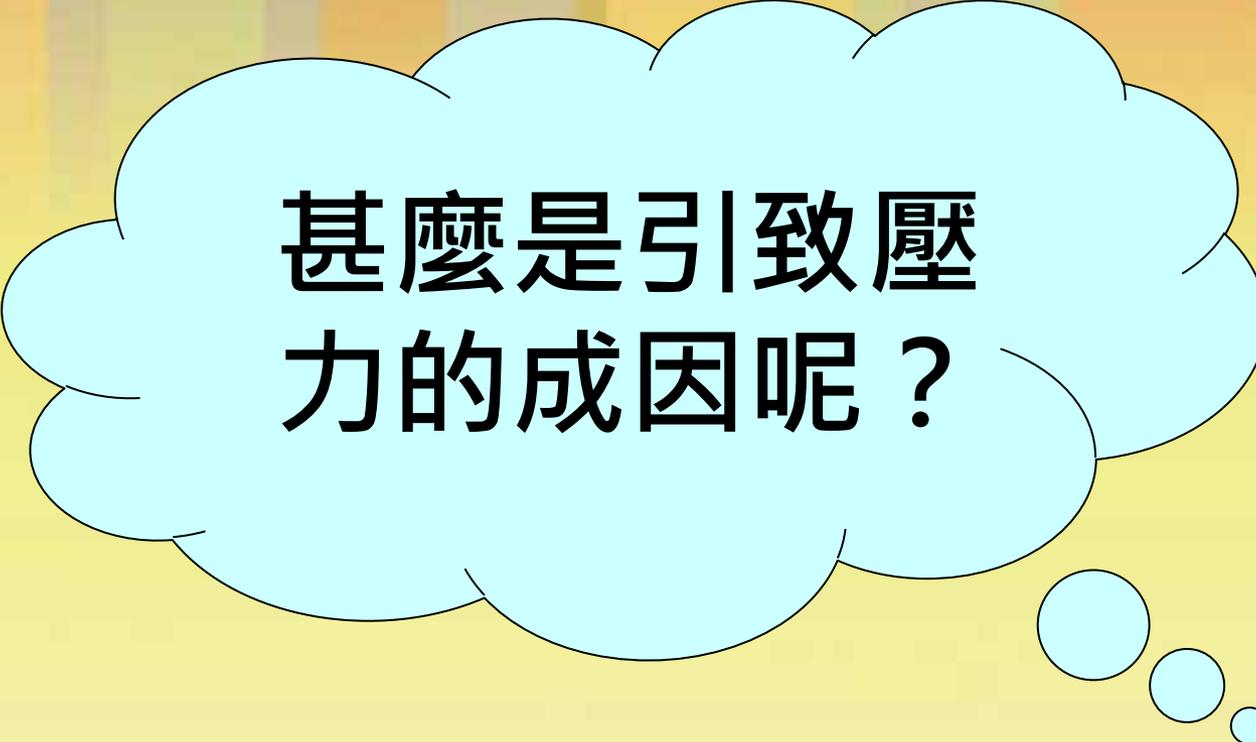
- 食慾不振，令體重減輕
- 睡眠出現問題
- 各種痛症
 - 偏頭痛、腰肩背部疼痛、周身骨痛
- 腸胃病
- 增加膽固醇
- 心律不正和血壓上升
- 荷爾蒙分泌失調
- 易患上感冒
- 增加患癌的可能

對心理的影響

- 疲倦、情緒低落、提不起勁
- 驚慌、擔心、焦慮症
- 憂鬱症
- 沒耐性、煩躁、容易憤怒
- 愛埋怨
- 不集中精神

對心靈的影響

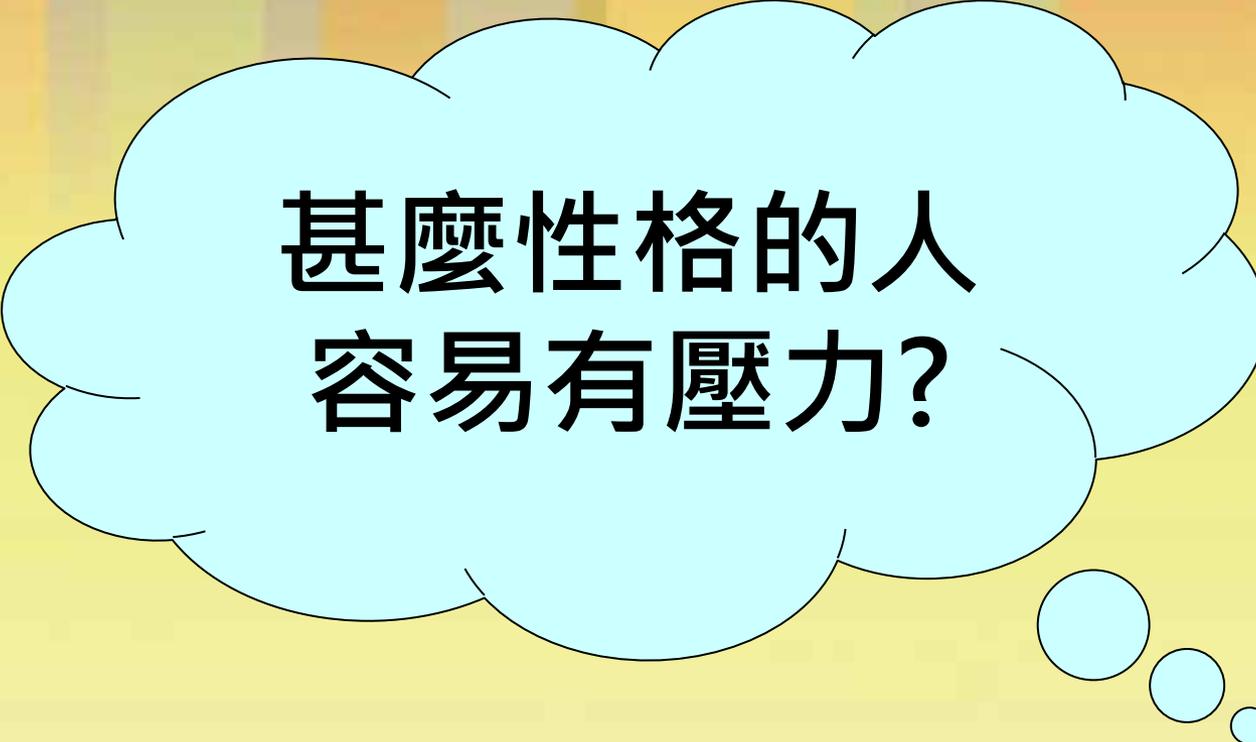
- 挫敗感、感到未能滿足
- 自我形像降低
- 無助



甚麼是引致壓力的成因呢？

外在環境

個人因素



甚麼性格的人
容易有壓力?

甚麼性格的人容易有壓力？

- 負面、消極思想
- 完美主意
- 期待他人肯定及欣賞才能肯定自己
- 把事情推到最後才做的人
- 自覺「沒有我不成」，不放心交托的人
- 急性子
- 固執，堅持己見的人

甚麼性格的人容易有壓力？

- 負面、消極思想
- 完美主意
- 期待他人肯定及欣賞才能肯定自己
- 把事情推到最後才做的人
- 自覺「沒有我不成」，不放心交托的人
- 急性子
- 固執，堅持己見的人

對A型性格人士的建議

- 較緩慢而經思考才說話
- 在句與句之間, 要作有規律的停頓
- 學習做個更好的聆聽者
- 走得慢一點
- 每次不要做多過一件以上的事
- 慢慢地吃, 品嚐食物的滋味
- 駕車時要把速度減慢些
- 每天要有三十分鐘不做任何事情

謝謝大家！