

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：做個健康護老者 與長者同行晚晴路

2011年1月31日



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

做個健康護老者 與長者同行晚晴路

工作坊

第三課

減壓無難度

本課內容

- 認識壓力
- 減壓有妙法
- 社區資源

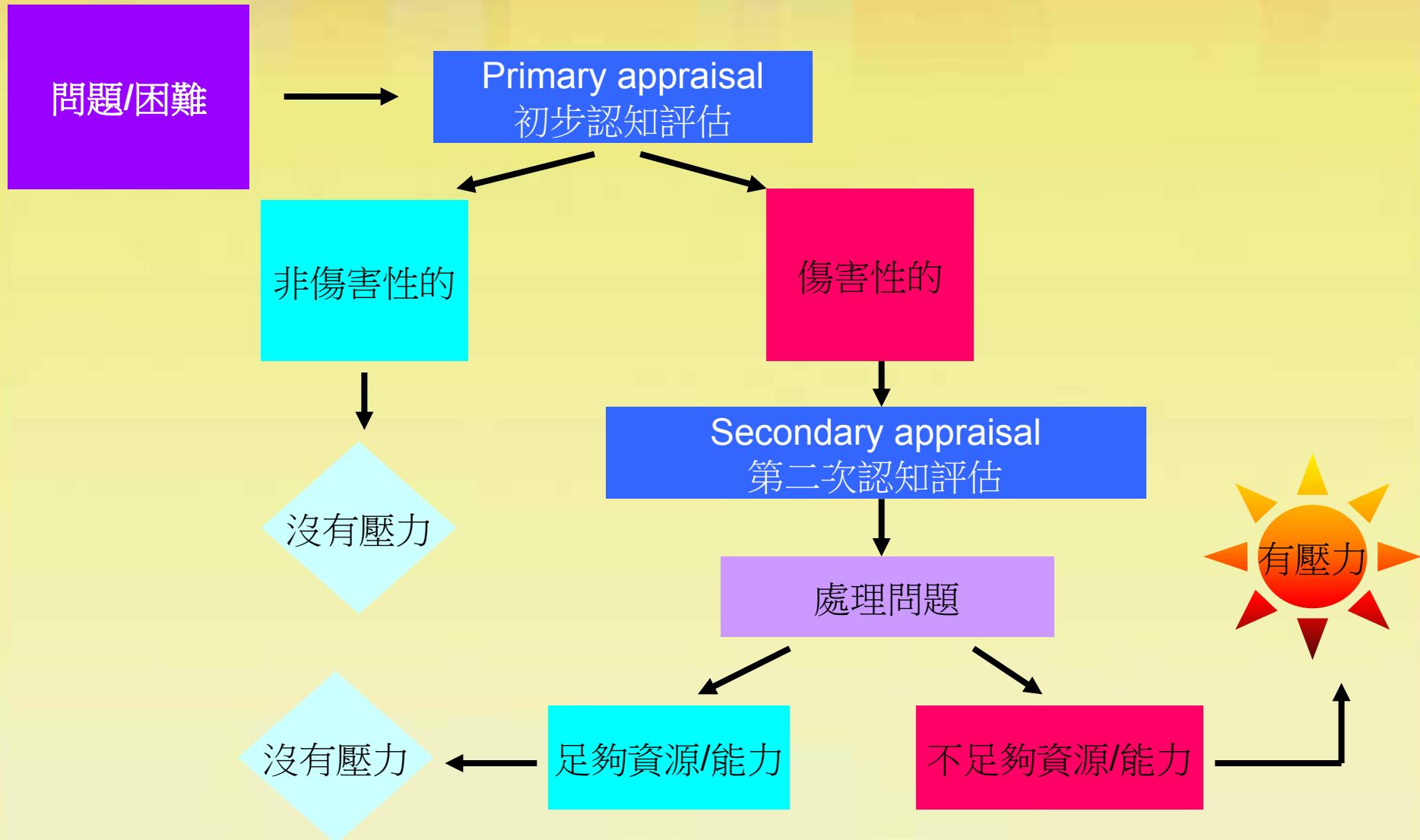
認識壓力



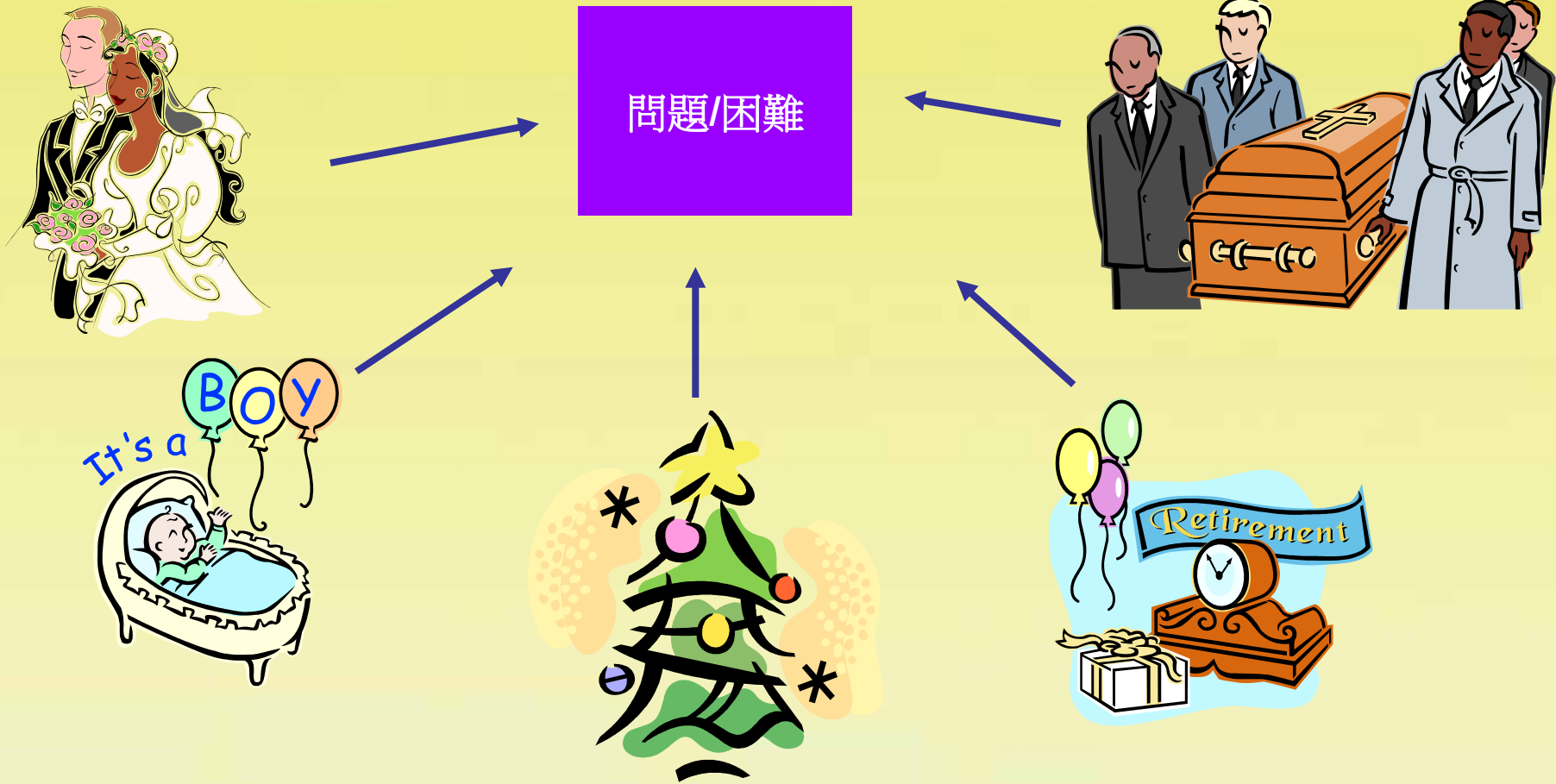
壓力的定義

- 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.....



壓力處理 Stress-process model



壓力處理 Stress-process model



對壓力的反應



作戰 或 逃跑
Fright or Flight

(Haley & Jang, 2002)

壓力是有害嗎？

「優壓」
(Eustress)

「壞壓」
(Distress)



照顧的壓力有多大？



生活事件評定量表

- 生活改變值越高，患病的機會也越高。

生活改變值	患病的機會
<149	很低
=150-200	低
=200-299	中
= > 300	高

生活事件評定量表

	生活事件	壓力值		生活事件	壓力值
1	配偶死亡	100	8	被解僱	47
2	離婚	73	9	再婚	45
3	分居	65	10	退休	45
4	拘留	63	11	親人健康的變化	44
5	親人死亡	63	12	懷孕	40
6	受傷或患病	53	13	性生活不協調	39
7	結婚	50	14	家庭成員的增加	39

生活事件評定量表

	生活事件	壓力值		生活事件	壓力值
15	工作重新調動	39	22	工作責任改變	29
16	經濟狀況改變	38	23	孩子離家出走	29
17	好友死亡	37	24	與親家發生矛盾	29
18	工作崗位變化	36	25	傑出的個人成就	28
19	與配偶爭執	35	26	妻子找到或失去工作	26
20	借貸超過一萬元	31	27	入學或失學	26
21	抵押品贖回權被取消	30	28	生活條件變化	25

生活事件評定量表

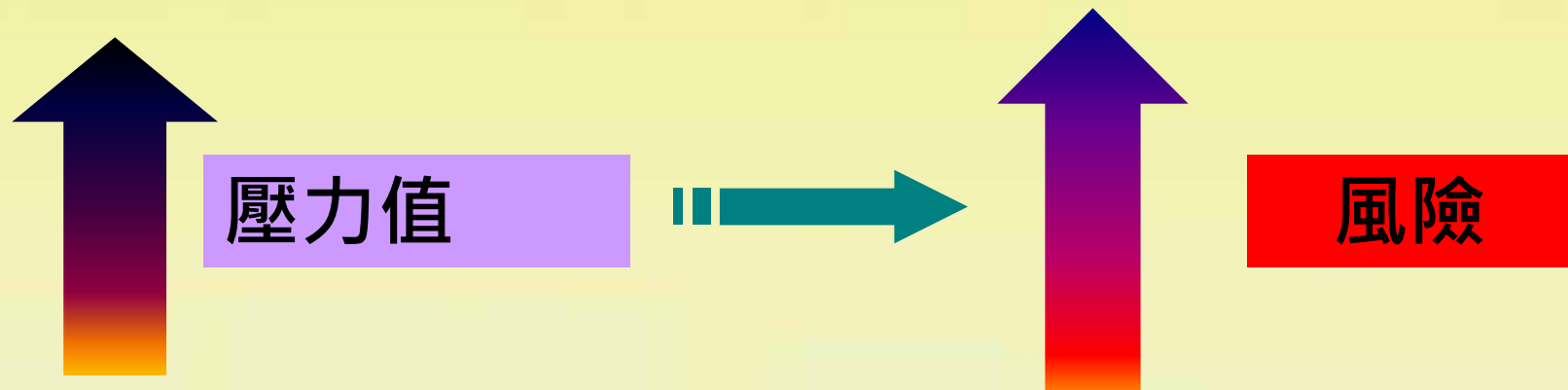
	生活事件	壓力值		生活事件	壓力值
29	個人習慣變化	24	37	借貸不到萬元	17
30	與上司發生矛盾	23	38	睡眠習慣的改變	16
31	工作時間與地點改變	20	39	家人團聚的次數	15
32	遷居	20	40	飲食習慣的改變	15
33	轉學	20	41	假期	13
34	娛樂活動的變化	19	42	聖誕節	12
35	宗教活動的改變	19	43	輕度違法	11
36	社交活動的改變	18			

照顧者的生活改變值

311

生活事件評定量表

- 生活改變值越大，壓力指數越高。
- 生活改變值亦反映了患上疾病或精神病的容易程度。
- 生活改變值越高，患病的機會也越高。



生活事件評定量表

- 生活改變值越高，患病的機會也越高。

生活改變值	患病的機會
<149	很低
=150-200	低
=200-299	中
= > 300	高

壓力訊號

壓力的身體訊號

背痛	便秘	肚瀉
口乾	過度呼吸	過度飢餓
疲倦	頭痛	失眠
沒胃口	心砰砰跳	皮膚疹
手顫抖	反胃	呼吸短促
冒汗	噁心嘔吐	耳鳴
暈眩	肌肉痙攣	心口灼熱

壓力訊號

壓力的心理訊號

憤怒	焦慮	冷漠
憂鬱	疲勞	挫折
無助	無法集中精神	易怒
慌束	沒耐性	

壓力訊號

壓力的行為訊號

咬唇	磨牙	摸髮、耳或鼻
過度反應	強迫性動作	緊張抽搐的動作

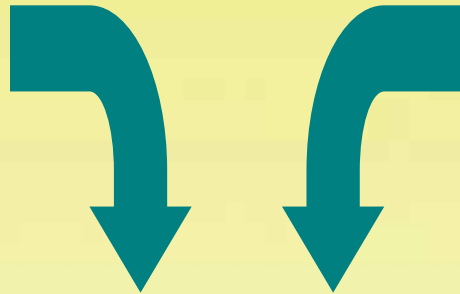
照顧壓力的來源？



照顧壓力的來源

長者的表現

護老者的心理因素



照顧壓力的來源

長者的表現

- 自我照顧能力衰退
- 溝通困難
- 認知衰退
- 精神困擾
- 不適當的行為
- 對照顧者的不體諒



護老者個人的因素

1. 覺得自己是無可取代，認為這是個人責任
2. 因覺得自己無能為力，而感到內疚
3. 其他家人不明白自己的感受
4. 經常出現挫敗感

護老者的個人因素

- 長期負擔醫療費用帶來沉重的經濟壓力。
- 因要面對長者的老化及死亡而產生恐懼
- 缺乏社會支援及資源
- 護老者本身的性格

社會及家庭因素

- 照顧長者時亦要照顧兒女
- 其他家人的期望及要求
- 中國人傳統觀念
- 兼顧工作
- 生活上的轉變

長期受壓對身心的 影響



對生理的影響

- 心臟血管病
- 腸胃病
- 肌肉骨骼系統病
- 血液免疫系統病
- 呼吸系統病
- 體重

對心理的影響

心理病變

- 焦慮症
- 憂鬱症
- 其他



對心靈的影響

- 挫敗感、感到未能滿足工作要求
- 對自己要求高
- 自我形像降低
- 工作狂
- 無助



「耗盡」的徵兆：

- 身體：疲累、易病、忽略休息和飲食時間。
- 思想：沮喪、負面、態度消極、覺得前路茫茫。
- 情緒：鬱鬱寡歡、容易發脾氣。
- 人際關係：減少與人接觸，產生怨懟或敵對的態度。

如何紓緩壓力？

忽略

專注

紓緩壓力的方法

1. 改變
2. 接受
3. 放手
4. 管理生活方式 (愛錫自己)



預防勝於治療

- 建立正向思想，給自己正面評價
- 改變思想、態度、行為
- 不要當自己是超人，要找人幫忙
- 面對控制形的長者，要建立界線 (Boundary)，學習說「不」
- 給予自己私人的空間，保持社交生活。
- 與其他家人建立支援網絡

- 經常反省工作的使命及工作意義
- 培養個人的幽默感及喜樂的心
- 培養均衡生活及飲食習慣
- 學習愛錫自己
- 不扮演角色，除去「應該」的框架
- 建立內在穩妥的
- 定下優先次序
- 建立良好的屬靈生命



- 了解長者所患的疾病及患病過程中的心理反應
- 學習護理的技巧，增和應變力
- 對患者建立恰當的期望。
- 不應事事要求完美
- 接受自己的情緒反應
- 學習放手(let go)

強護

如何定下界線

不敢設定界線的原因

- 怕別人不喜歡自己，怕別人憤怒，經常想做『好人』，怕閒話
- 忘記有些責任應是他人要自己負的
- 自以為有能力
- 尋求讚賞來肯定自己
- 常有一顆回報人的心態
- 恐懼失去關係
- 不想面對衝突

定下界線的觀念

- 坦白表示自己無能力
- 明白各人也要承擔自己的責任
- 明白不受他人控制不代表沒有愛心，任憑及放縱他人也不是對他好的行為
- 各人要尊重彼此的私人空間
- 界線不是直到永遠的，在適當時候要因應環境作出調整

具體方法

- 定下時間界線，如：晚上十一時後，早上八時前，如無緊急事，不要致電
- 定下生活界線，如：每星期協助購物兩次
- 定下習慣的界線，如：每星期出外飲茶一次
- 這樣會助你不會落入在照顧的過程中心生怨氣

解決方法

- 承認及認定問題所在
- 找人傾訴
- 做適當運動
- 足夠睡眠/ 休息
- 建立個人的興趣
- 均衡營養 / 多菜少肉
- 欣賞及獎勵自己
- 加強與家人溝通，坦承表達自己的需要

- 休息、放假
- 離開產生壓力的環境
- 在支援小組中接受別人的關懷
- 要求親友協助
- 尋求專業人士的協助
- 加強與家人溝通，坦承表達自己的需要

- 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析，細心想一想自己生氣的原因及尋找改善方法。
- 聆聽柔和音樂

參考資料

- 亨利克勞德，約翰湯德心著，蔡岱安譯：
《過猶不及—如何建立你的心理界線》(台灣：台福傳播中心，2001)

自我鬆弛運動

<http://sweetdream.nur.cuhk.edu.hk/therapy.php?sid=e1#relaxation>

謝謝大家！