

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

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

退腦退化從日常生活做起

2013 2/4, 9/4, 16/4, 23/3, **30/4**

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

第五節：處理日常生活壓力

1. 認識何謂壓力
2. 照顧者的壓力來源
3. 紓緩壓力的方法



何謂壓力？



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
- 中性的驅動力
- 累積的

壓力是有害嗎？

- 壓力適量時，能增加個人興趣和動力，提高辦事效率，稱之為「**優壓**」(Eustress)
- 相反，當壓力過量時，可引致身體機能失調，心理不安，稱之為「**壞壓**」(Distress)



適當的壓力能助你接受
生活中各樣的挑戰。
從另一個角度來說，
壓力並非壞事，
但假若無休止的增加壓力，
生理及精神(心理)健康將會受到傷害。

長期壓力會造成...

身體不適

疲累、易病、
胃痛、腹瀉、
便秘、頭痛、
背痛、失眠

思想消極

沮喪、負面、
自責、埋怨、
覺得前路茫茫

情緒不穩

莫名的煩躁不
安、容易發脾
氣、情緒低落

人際關係衝 突或疏離

容易與人爭吵、
不想與人接觸，
產生敵對的態
度



你的壓力來自哪裏？



壓力源來

- 生理：熱、冷、飢餓、疲倦
- 心理：失望、感覺到危險、挫折、否定自我
- 發展：上學、謀職、結婚、適應年老的父母、親友死亡
- 環境：噪音、空氣污染、缺乏資源、缺乏空間
- 人際關係：與同學、老師關係不好、社交生活型態改變
- 社會文化：文化環境差異、角色期待、價值觀念或社會經濟地位改變
- 哲學：時間利用、生活目標

照顧者壓力的來源

內在因素 (例如: 性格、期望)



外在因素 (例如: 環境、人際關係)

內在因素： 護老者的心理障礙

1. 覺得自己是無可取代 / 個人責任 / 自己可以完全應付得來
2. 為自己未能全心全意照顧患者而感到內疚
3. 期望就算不宣之於口，家人亦會明白自己的感受



護老者的心理障礙

5. 擔心若尋求協助，會被人發覺自己無能、自私及推卸責任
6. 覺得不應向別人透露自己的感受、擔憂和需要，認為自己應該有能力承擔



護老者的心理障礙

7. 害怕他人知道自己家人患有腦退化症，恐怕會被鄰居和朋友排擠
8. 社區服務不能設合自己的處境



外在因素

- 患者的表現：
 - 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…

外在因素

- 欠缺社區資源
- 家庭缺乏支持
- 經濟壓力
- 照顧者的知識及技巧不足



如何舒緩壓力？

腦退化症照顧者如何舒緩壓力

1. 認識腦退症，了解患病過程中的心理反應，**學習護理的技巧**，增加信心和應變力
2. 對患者建立**恰當的期望**
3. **鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西**，保持其獨立及自我照顧能力
4. 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**想自己生氣的原因**及尋找改善方法
5. **簡化護理程序**，固定每天例行的工作
6. 與家人商討**分擔照顧患者的工作**

減壓良方

8. 照顧工作不是一個人的責任，身邊的**家人及親友提供幫助**，分擔照顧的工作
9. **定時打電話**給一個朋友或親戚談談近況
10. 定期安排**家庭聚會**
11. 與**專業人士**商量照顧患者的良方，主動提出要求或尋求協助
12. 參予**互助小組**，多與不同的人交流照顧心得
13. 參予**宗教**活動
14. 給予自己**私人的空間**，保持**社交**生活，容許自己**歇一歇**

減壓良方

15. 珍惜相處的時候

16. 肯定和讚賞自己對患者的照顧和付出的努力，加強重要意義，把一些細節也看為成就

17. 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食

18. 接納自己的情緒

19. 偶爾外出吃一頓豐富晚餐或送自己一份小禮物

20. 有幽默感，不與患者計較

21. 換個角度思

22. 多利用社區資源，如暫托服務

減壓良方



學習鬆弛技巧：

- 深呼吸練習
- 肌肉鬆弛
- 意象自療技巧
- 太極
- 瑜伽
- 冥想



身心鬆弛練習

腹腔式呼吸練習

肌肉鬆弛練習

鬆弛運動練習

靜觀式進食練習



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

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

肌肉鬆弛法

- 有節奏地放鬆及收緊緊張的肌肉，最終達致身心鬆弛的效果
- 找一個安靜的環境，按以下次序將身體各部份先作收緊(約五秒)，然後放鬆(約十五至二十秒)，每組肌肉做兩次，整個過程約十五至二十分鐘。
 1. 雙手及手臂
 2. 面部肌肉
 3. 肩膊
 4. 頸部及胸口肌肉
 5. 腹部及腰部肌肉
 6. 雙腳及臀部肌肉

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

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



~ 本節完 ~



謝謝！