

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP002: 長者的心社靈照顧

公眾講座 (四)

主題：生命花園：壓力管理與情緒健康



本課內容

- 認識壓力
- 長者一般常遇到的壓力
- 自我壓力評估
- 舒緩壓力方法
- 壓力與情緒
- 情緒管理的重要
- 如何管理情緒

你有壓力嗎？

認識壓力

壓力事件



肌肉痛，疲倦，緊張，失眠等



認知情緒資源



成功

壓力管理

失敗

壓力症候群

人生是痛苦



人生是美好



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
- 壓力有如橡皮圈，拉得太緊會失去彈
性及斷

面對壓力

- 壓力是中性的，在乎我們如何處理
- 壓力有分為正面及負面，開心事也會帶來壓力
- 承認每個人都有壓力，不要與人比較
- 壓力也是一種動力叫我們成長
- 當壓力過量時，可引致身體機能失調，心理不安
- 壓力使人學會謙卑及成長
- 與壓力共存，找出路

長者壓力的來源

- 退休後生活及經濟狀況的改變，依賴性增加
- 照顧子孫及與成長子女相處
- 照顧患病的配偶
- 親人或好友身故
- 身體機能退化和長期患病

- 擔心不能夠獨立處理日常生活
- 擔心需要入住老人院
- 角色轉變
- 性格，如：A型性格

甚麼性格的人容易有壓力

- 負面思想
- 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

A 型性格自我評估表

- 將7 題的得分相加，再乘於3；從分數找出你的人格傾向。

Q1：對約會很隨便 1 2 3 4 5 6 7 8 從不遲到

Q2：競爭性不強 1 2 3 4 5 6 7 8 競爭性很強

Q3：從不趕時間 1 2 3 4 5 6 7 8 總是趕時間

- Q4：每次只做一件事 1 2 3 4 5 6 7 8 一次做
好幾件事
- Q5：做事慢 1 2 3 4 5 6 7 8 動作快
- Q6：能表達情緒 1 2 3 4 5 6 7 8 壓抑情緒
- Q7：興趣廣泛 1 2 3 4 5 6 7 8 很少興趣

總分數越高，你的「A型性格」越強

：

- 總分120分以上：對於壓力比誰都敏感又要求太高，一絲不苟。
- 學習適度放鬆，減慢生活節奏！
- 總分106~119分：急躁個性為自己帶來不小壓力，
- 要學習欣賞周遭的人開始減壓

- 總分100~105 分：感覺到過度的壓力，不算太糟。
- 平時多些幽默，調和緊張情緒與氣氛。
- 總分90~99 分：適應良好，對於壓力的感受一般，適度壓力可督促前進，不至於帶來困擾。
- 總分低於90 分：容易滿足現狀，不會過度要求自己。
- 積極點參與身邊事物，會有意外收獲。

A型性格

不停的走動、吃得很快

沒有耐性

在同一時間內做兩件或以上的事情

對於休閒時間感到無所適從, 甚至覺得歉意或有犯罪感

固執於數字, 以數量來衡量成功

B型性格

從來不會感到時間急迫

有耐性

做事從容不迫

在無罪惡感下鬆懈自己

不會自誇吹虛

A型性格	B型性格
具競爭性	為了樂趣而遊玩, 不計較勝利
經常感受到時間的壓力	不會刻意訂立完成工作的時限
有衝勁	欠缺衝勁

你是否**A**型性格？

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

壓力的身體訊號

- 失眠、發惡夢
- 缺乏胃口、心悸
- 小便頻密
- 肌肉酸痛和疲倦

壓力的心理訊號

- 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

壓力的行為訊號

- 摸髮、耳或鼻
- 過度反應
- 強迫性動作
- 緊張抽搐的動作

壓力對身、心、靈的 影響

長期受壓對身心靈的影響

對心理的影響

對生理的影響

對心靈的影響

對生理的影響

- 令膽固醇心律和血壓增加
- 腸胃病
- 頭痛、偏頭痛、腰肩背部疼痛、周身骨痛、手震、乏力
- 易患上感冒
- 增加患癌的可能
- 食慾不振，令體重減輕
- 睡眠出現問題

對心理的影響

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

對心靈的影響

- 挫敗感、感到未能滿足
- 自我形像降低
- 無助

紓緩壓力的方法

自我鬆弛運動

鬆弛呼吸練習

情緒與壓力

- 一個不懂控制情緒的人，面對更大的壓力
- EQ是一種量度情緒的分數
- EQ高的人，情緒就較穩定
- EQ低，情緒就較不穩定，壓力高

何謂情緒

- 情緒有分正面及負面
- 人會有愉快、氣憤、興奮、悲傷、焦慮、或失望.....等各種不同的情緒表現
- 如果一個人經常有負面情緒的表現，且是持續不斷的，對個人生理健康、心理衛生、人際關係都會產生負面的影響。

情緒管理三步曲

1. 認識
2. 表達
3. 處理自己的負面情緒

亮起紅燈 --- 停

- 這刻要立刻停下來，告訴自己不要衝動，試做深呼吸、洗個臉、看喜劇電影、閱報、聽音樂、哼首你喜愛的歌曲、回憶一件讓你心境平靜的事件片段...等; 盡量遠離令你產生憤怒的情境，讓自己抽離負面的情緒，冷靜下來。

亮起黃燈 -- 找出原因；想出多個方法

- 當你的情緒安定後，這刻可以嘗試用理性、客觀角度思考解決問題的方法，或可參考別人的意見
- 例如：重新評估引發怒氣的事件，
- 說出問題所在及自己的感受和想法。
- - 訂出一個可行的目標，想出多種解決方案及思考每項方案的後果
- 例如：找朋友傾訴一下或給你忠實回應，這是非常有效和健康的處理方法。

亮起綠燈 -- 選出最好的方法及行動

- - 最後作出一個負責任的決定，把所選擇的最佳方案付諸實行
- 常備幫助的正面的說話或正面訊息及別人給予的稱讚

正面思想:

- 俗語說：
- 「知足者貧亦樂」
- 「施比受更為有福」
- 「比上不足，比下有餘」
- 「活到老，學到老」
- 「順應自然」
- 「想多快樂，便多快樂」
- 「船到橋頭自然直」

作一個壓力管理者

- 積極面對「我老了」
- 培養正面思維及愉快情緒
- 與家人保持良好關係和溝通
- 與可信任朋友傾訴
- 保持群體及交誼生活
- 培養生活情趣和嗜好

- 注意飲食習慣
- 多做運動
- 不怕問、不怕求助，放不面子
- 認識抑鬱症之徵狀，及早疏導情緒及尋求醫治
- 學習與子孫相處的技巧，明白作祖父母的角色
- 參與義工服務

- 培養幽默感，
- 一笑解千愁，自嘲也是解決方法
- 戒煙及戒酒
- 做好時間及事情輕重的管理管理
- 過一個靈活、變通及彈性的生活
- 除掉一些如：「應該」，「一定」的想法

生活態度的調教

- 不必太認真，「睇開D」
- 不強求，「比上不足比下有餘」
- 量力而為，「吾好死頂」
- 確立合理的目標，
- 對己有合理的要求
- 世事無絕對，「人生不如意事十常八九」
- 學習善待自己

如何定下『界線』

學習拒絕人的藝術

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
- 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：晚上八時後不揍孫
- 定下生活界線，如：星期日不揍孫
- 定下習慣的界線，如：每星期只煮四餐晚飯
- 這樣會助你不會落入在照顧的過程中心生怨氣

宗教信仰

- 祈禱，默想，念經
- 常存盼望及恩典
- 心靈支持，如：信念，信仰群體的力量，從神而來的力量、看顧及保護
- 明白及尋求受苦的意義
- 在苦難中宗教信仰的安慰及鼓勵
- 從默想中將注意力轉移

自我鬆弛運動

肌肉鬆弛運動

盡力而為

- 你雖然不可以控制生命的長短，但你卻可以控制它的寬度
- 你雖然不可以左右天氣，但你卻可以改變心情
- 你雖然不可以改變儀容，但你卻可以展現笑容
- 你雖然不可以控制他人，但你卻可以掌握自己
- 你雖然不可以預知明天，但你卻可以活在今天
- 你雖然不可以在任何事上樣樣勝利
- 但你卻可以在任何事上盡力而為

- 事件雖仍存在，但自己的心態改變了，它就不再構成壓力，這正是情緒管理的精髓。
◦ 誠如聖經上所說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出」（箴言四章23節）。

答問時間

謝謝大家！