

舒緩照顧病者壓力五招

需要照顧年老體弱或患有長期病的家人，是一份每天二十四小時而且年中無休的無償工作。照顧長者本是已一份辛勞的工作，往往需要同時兼顧外出工作、甚至照顧其他親人及家務等，背負著沉重的擔子。為長者打點一切，照顧者容易忽略自己在身體、心靈和社交的需要，生活質素也受到影響。長此下去，當身體發出壓力警號如關節勞損、痛症、失眠，或出現沮喪、焦慮、內疚、憤怒、抑鬱等負面情緒時，也許代表了照顧者已臨近「燃盡」的狀態。

因此，照顧者需要注意自己的情緒健康，尋找舒緩壓力的方法，以下是一些小貼士：

- (1) 為長者安排日間託管或輪流與其他親人分擔照顧
- (2) 照顧者可忙裡偷閒，盡量保持正常作息
- (3) 照顧者需要留意自己各方面的需要，學習抒發情緒及放鬆身心的技巧
- (4) 宜培養樂觀思維及正面情緒，以創意及多角度思考，用靈活方式解決問題，預防抑鬱和焦慮
- (5) 維持正常社交生活，建立支援網絡，向朋友抒發內心壓力和鬱結

護老之餘要好好照顧自己的心靈需要，才能舒緩壓力，重獲動力。流金匯的「和諧列車－開心護老工作坊」專為護老者及長期病照顧者而設，課程主要介紹正向心理學基本原理，參加者可體驗快樂心法及身心靈全人療癒技巧，更可增強抗逆力，減輕照顧壓力及負面情緒。

刊登日期: 2010年12月14日 蘋果日報