

## 看护者的自我护理

### Self-Care for Caregivers

家庭看护的意思是指给与生病的家人或朋友体力或情绪上直接的照顾，支持和协助。这种看护的含义与一般专业或商业性疗养院的看护是不一样的。

这种看护者可能承受到很大的压力。这种压力不但会影响到你的心理健康，还可能导致长期的健康问题。知道自已的需求并且利用有关看护和照顾方面的资料是十分重要的。这篇文章将会讨论到看护者的压力，缓解压力的策略，以及看护技巧和相关质料。

#### 看护者的压力迹象包括哪些？

注意看护者压力和忧鬱的迹象。症状包括：

- 感到悲伤，不知所措，烦躁
- 常常感到疲惫
- 失去兴趣，食欲和精力
- 睡眠失调， 睡得太少或太多
- 体重改变
- 难以集中精神

如果你有以上症状，请通知你的医生。

#### 造成看护者压力的相关因素

造成看护者压力可能与以下因素有关：

- 被照顾者与看护者的关系
- 看护者的个人因素
- 看护的环境和情况

看护者的抑鬱症和压力可以由以下情况造成：

#### 1. 被照顾者的行为问题

對於个人的进攻性行为，暴力，愤怒和易变是很难应付的。面对一些缺乏热情或者难以控制情绪衝动的人可能会增加照顾的难度。怪异行为，偏执，缺乏社交，注意力差，严重的情绪波动和重複说过的话和动作也会增加照顾的难度。有时候，人的心理功能会随著一天的变化或者睡眠状况而改变。这些情况都可以带来压力。失智症患者更加需要得到全面照顾。失智症患者需要专业的知识和技能来照顾。

#### 2. 被照顾者的病情

残障人士可能比其他人需要更多的照顾。那些长期照顾失智症患者的的看护者患有心理健康问题的风险较高。

#### 3. 被照顾者对你的看法

当你觉得被照顾者对你不领情，操纵和不合理对待，你可能感受更大压力。

#### 4. 你的年龄和性别

女性看护者比男性看护者更能承受压力。压力的承受力会因年龄的增长而降低。没有家人或朋友的支持或有经济困难的看护者更容易感受到压力。

## 5. 你对看护的责任感

没有得到其他家庭成员支持的看护者更容易感受到压力。对于觉得自己不堪重任，内疚，难以控制或不断需要付出的看护者会有更大压力。

## 6. 你和被照顾者的关系

如果你和被照顾者从前有著友好关系，会降低压力的程度。在另一方面，如果看护者与被照顾者过往关系不好，可能会增加压力的程度。

## 7. 你提供照顾的时间长度

你提供照顾的时间越长和需要越大，你会感受到更大的压力。

体力上的需求会使看护者心理健康问题变得严重，例如，忧鬱和焦虑。就像当你睡眠不足的时候，你会容易生气和感到无能，或绝望和沮丧。如果你意识到你有这些症状，别再犹豫，立刻寻求帮助。

## 对失智症患者的看护

照顾失智症患者是一项颇具有挑战性的工作。照顾失智症患者需要特别的技巧和更多的注意力。失智症患者可能会具有攻击性和容易激动。他们可能会在夜间遊走。跟他们沟通也是一大难题。而这些因素都能给看护者带来压力和造成抑鬱。

家庭纠纷和缺乏社区支持也是另一个增加看护者压力的重要因素。已经存在的家庭问题，在对患者进行照顾过程中，也可能导致

家庭纠纷。这些问题可能更加加重了对看护者的要求。而家庭成员也可以从看护者身上得到支持和帮助。

作为看护者，你应该向其他家人成员寻求协助来维持你的心理健康。他们的鼓励和感激可以帮助减少你的负担和压力。

## 舒缓压力的策略

你可以使用多种积极的应对策略来成功抵抗压力和抑鬱。常见的应对策略包括：

- 祷告和冥想
- 和朋友或家人聊天
- 运动，包括太极和瑜伽
- 培养兴趣爱好
- 参加专业辅导
- 支援小组

吸烟，喝酒，过量饮食都是不健康的，需要避免这些应对方式。

## 额外提示：

1. 增加你家人所患疾病方面的知识。了解该疾病会带来的行为上的变化，疼痛和情绪上的变化。
2. 想想如果你不再看护，你的心情会如何，和你将会做什麼。
3. 保持身体健康，摄取足够营养，保持运动和重视休息的质量。
4. 在履行护理工作过程中寻求帮助。资源可以从家人，朋友，邻居，工作的地方，教会或者地区机构中得到帮助。从网上也可以找到相关资料。

5. 你的朋友和家人可以成为你的支援小组。或者，寻找该社区的支援小组。
6. 给自己预留时间做自己想做的或需要完成的事情。
7. 给自己放假当做奖励。

## 资源

以下网站提供包括全国以及地区性的支持照护者的计划资讯：

Alzheimer' s Association

<http://www.alz.org/care/>

Administration for Community Living

<https://www.acl.gov/programs/support-caregivers/national-family-caregiver-support-program>

Caregiver Action Network

<http://www.caregiveraction.org/>

以下网站提供中文协助：

Alzheimer' s Association 阿茨海默症协会

<http://www.alz.org/asian/overview.asp?nL=ZH&dL=ZH>

American Association of Retired Persons (AARP) 美国退休人士协会

<http://www.aarp.org/home-family/asian-community/>

Chinese Caregiver Assistance Program, Stanford University

美国斯坦福大学，看护者援助计划

<http://oafc.stanford.edu/projects/ccap.html>

On Lok Lifeways 安乐居

<http://www.onlok.org/>

Self-Help for the Elderly 安老自助处

[http://www.selfhelpelderly.org/services/social\\_services/caregiver\\_support.php](http://www.selfhelpelderly.org/services/social_services/caregiver_support.php)