看護者的自我護理

Self-Care for Caregivers

家庭看護的意思是指給與生病的家人或朋友體力或情緒上直接的照顧，支持和協助。這種看護的含義與一般專業或商業性療養院的看護是不一樣的。

這種看護者可能承受到很大的壓力。這種壓力不但會影響到你的心理健康，還可能導致長期的健康問題。知道自己的需求並且利用有關看護和照顧方面的資料是十分重要的。這篇文章將會討論到看護者的壓力，緩解壓力的策略，以及看護技巧和相關質料。

看護者工的壓力跡象包括哪些？

注意看護者壓力和憂鬱的跡象。症狀包括：

- 感到悲傷，不知所措，煩躁
- 常常感到疲憊
- 失去興趣，食欲和精力
- 睡眠失調，睡得太少或太多
- 體重改變
- 難以集中精神

如果你有以上症狀，請通知你的醫生。

造成看護者壓力的相關因素

造成看護者壓力可能與以下因素有關：

- 被照顧者與看護者的關係
- 看護者的個人因素
- 看護的環境和情況

看護者的抑鬱症和壓力可以由以下情況造成：

1. 被照顧者的行為問題
   對於個人的進攻性行為，暴力，憤怒和易變是很難應付的。面對一些缺乏熱情或者難以控制情緒衝動的人可能會增加照顧的難度。怪異行為，偏執，缺乏社交，注意力差，嚴重的情緒波動和重複說過的話和動作也會增加照顧的難度。有時候，人的心理功能會隨著一天的變化或者睡眠狀況而改變。這些情況都可以帶來壓力。失智症患者更加需要得到全面照顧。失智症患者需要專業的知識和技能來照顧。

2. 被照顧者的病情
   殘障人士可能比其他人需要更多的照顧。那些長期照顧失智症患者的的看護者患有心理健康問題的風險較高。

3. 被照顧者對你的看法
   當你覺得被照顧者對你不領情，操縱和不合理對待，你可能感受更大壓力。

4. 你的年齡和性別
   女性看護者比男性看護者更能承受壓力。壓力的承受力會因年齡的增長而降低。沒有家人或朋友的支持或有經濟困難的看護者更容易感受到壓力。

5. 你對看護的責任感
   沒有得到其他家庭成員支持的看護者更容易感受到壓力。對於覺得自己不堪重任，內疚，難以控制或不斷需要付出的看護者會有更大壓力。

6. 你和被照顧者的關係
   如果你和被照顧者從前有著友好關係，會降低壓力的程度。在另一方面，如果看護者與被照顧者過往關係不好，可能會增加壓力的程度。

華人社區健康資源中心編譯，2015-2020 年版權所有
Copyright © 2015-2020 Chinese Community Health Resource Center

7. 你提供照顧的時間長度
   你提供照顧的時間越長和需要越大，你會感受到更大的壓力。

   體力上的需求會使看護者心理健康問題變得嚴重，例如，憂鬱和焦慮。就像當你睡眠不足的時候，你會容易生氣和感到無能，或絕望和沮喪。如果你意識到你有這些症狀，別再猶豫，立刻尋求幫助。

對失智症患者的看護

照顧失智症患者是一項頗具有挑戰性的工作。照顧失智症患者需要特別的技巧和更多的注意力。失智症患者可能會具有攻擊性和容易激動。他們可能會在夜間遊走。跟他們溝通也是一大難題。而這些因素都能給看護者帶來壓力和造成抑鬱。

家庭糾紛和缺乏社區支持也是另一個增加看護者壓力的重要因素。已經存在的家庭問題，在對患者進行照顧過程中，也可能導致家庭糾紛。這些問題可能更加重了對看護者的要求。而家庭成員也可以從看護者身上得到支持和幫助。

作為看護者，你應該向其他家人成員尋求協助來維持你的心理健康。他們的鼓勵和感激可以幫助減少你的負擔和壓力。

舒緩壓力的策略

你可以使用多種積極的應對策略來成功抵抗壓力和抑鬱。常見的應對策略包括：

- 禱告和冥想
- 和朋友或家人聊天
- 運動，包括太極和瑜伽
- 培養興趣愛好
- 參加專業輔導
- 支援小組

吸煙，喝酒，過量飲食都是不健康的，需要避免這些應對方式。

額外提示：

1. 增加你家人所患疾病方面的知識。了解該疾病會帶來的行為上的變化，疼痛和情緒上的變化。

2. 想想如果你不再看護，你的心情會如何，和你將會做什麼。

3. 保持身體健康，攝取足夠營養，保持運動和重視休息的質量。

4. 在履行護理工作過程中尋求幫助。資源可以從家人，朋友，鄰居，工作的地方，教會或者地區機構中得到幫助。從網上也可以找到相關資料。

5. 你的朋友和家人可以成為你的支援小組。或者，尋找該社區的支援小組。

6. 給自己預留時間做自己想做的或需要完成的事情。

7. 給自己放假當做獎勵。

資源

以下網站提供包括全國以及地區性的支持照護者的計劃資訊:

Alzheimer’s Association
http://www.alz.org/care/

Administration for Community Living
https://www.acl.gov/programs/support-caregivers/national-family-caregiver-support-program

華人社區健康資源中心編譯，2015-2020 年版權所有
Copyright © 2015-2020 Chinese Community Health Resource Center

Caregiver Action Network
http://www.caregiveraction.org/

以下網站提供中文協助:
Alzheimer's Association 阿茨海默症協會
http://www.alz.org/asian/overview.asp?nL=ZH&dL=ZH

American Association of Retired Persons (AARP) 美國退休人士協會
http://www.aarp.org/home-family/asian-community/

Chinese Caregiver Assistance Program, Stanford University
美國斯坦福大學, 看護者援助計劃
http://oafc.stanford.edu/projects/ccap.html

On Lok Lifeways 安樂居
http://www.onlok.org/

Self-Help for the Elderly 安老自助處
http://www.selfhelpelderly.org/services/social_services/caregiver_support.php

華人社區健康資源中心編譯, 2015-2020 年版權所有
Copyright © 2015-2020 Chinese Community Health Resource Center