

近日，本港發生多宗懷疑照顧者不堪壓力輕生事故。參考國際照顧者聯盟的解釋，照顧者泛指為家人提供無酬照顧和情感支援的人。長年累月專注的照顧，不少照顧者容易感到無助及壓力，令到自己身心俱疲。有見及此，本文分享一些支援照顧者的資訊，以及適時紓壓的貼士，教大家避免壓力「爆煲」，做個輕鬆照顧者。

# 照顧者學紓壓 免「爆煲」

## 處於「過勞」 有咩徵兆？

照顧者很多時為了照顧長期患病的家人而忽視自身的需要，導致精神和身體上都承受巨大壓力。有些照顧者更因長期無法紓解這壓力，出現「過勞」(burnout)這種精神狀態。根據香港衛生處的資料顯示，如果你有以下徵兆，有可能已經處於「過勞」的邊緣。

### 身體：

經常感到疲累但又難以入眠、欠缺食慾、易病。

### 思想：

難以集中精神、想法負面、態度消極、覺得前路茫茫。

### 情緒：

容易感到沮喪、鬱鬱寡歡、容易發脾氣。

### 人際關係：

減少與人接觸，甚至對其他人產生怨對或敵對的態度。



## 減壓貼士有哪些？

### 捨棄「非我不可」的心態

要知道照顧者在照顧病患以外也有自己的工作和職責，一個人不可能扛下所有責任。因此，照顧者千萬不要抱着「捨我其誰」或「非我不可」的心態，獨自苦撐。照顧者可以寫下一個工作列表，完成了首要的任務，再適度、有系統地把責任分擔予其他親人。除此之外，照顧者可以鼓勵患者做一些能力範圍內可以做到的事情，提高其獨立及自我照顧的能力。照顧者絕對不需要因此而愧疚，也別不好意思開口請人協助。要謹記，你已經盡全力了。「知道有人支援」本身就是一種鼓勵，可以讓人穩定，讓人安心。

### 考慮使用短期暫顧服務

如果照顧者有感眼前的工作已壓得人喘不過氣來，最好先放下照顧工作。照顧者可以利用政府或市面上提供的臨時護理服務，騰空一兩天讓身體稍作休息、緩解壓力。一般臨時的上門護理服務涵蓋不同範疇，無論是上門護理、上門打針、出院後護理，或是陪診、照顧起居和進行戶外活動，都是由專業護理員協調。無微不至的私家看護服務至少可以令照顧者安心先處理好自己的事。

### 善待自己

最重要的一點就是要善待自己，給予自己私人空間。有多人可能會反問，單單是照顧別人我都已經忙到身心俱疲，哪裏還有時間和心力「對自己好一點」？如果你無法放下照顧工作去旅行、逛街，甚至連抽時間做運動、閱讀、見朋友或吃好東西，都做不到的話，沒關係，可以從簡單的小事做起。舉例說，如果一口雪糕可以讓你的身心狀態好一點，不妨去做、去吃、去試。在做選擇的時候多為自己打算，獎勵一下自己。

## 想得到即時支援，可以點做？

社會福利署提供照顧者支援專線24小時服務，由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照

顧者提供即時支援，亦會按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要照顧者得到跟進服務。

社會福利署 - 照顧者支援專線 182 183

## 有什麼簡單紓壓練習？

### 肌肉鬆弛練習

肌肉放鬆運動是一種有效和有系統的身心靈放鬆方法，原理是透過呼吸控制，重複收緊和放鬆身體的16組肌肉，使人感受到肌肉收緊和放鬆的強烈對比，知道如何去放鬆身體和心情，使人感放鬆後入睡。

肌肉放鬆運動每次約30分鐘，一日可以做兩次，而每次相隔最少三小時。

- 舒適地躺好或坐好；
- 將手平放於身體兩側；
- 閉上眼睛；

- 做數十下緩慢的深呼吸；
- 16組肌肉鬆弛部位的順序包括：手掌，前臂，上臂，肩膀，頸部，前額，眼部，牙關，嘴唇，咽喉，胸部，肚子，背部，大腿，小腿和腳掌；
- 檢查身體各部位的肌肉是否鬆弛；
- 慢慢張開眼睛，活動頭部、手部及腳部的肌肉，伸展筋骨，然後可以慢慢站起來；
- 16組肌肉收緊和放鬆兩次，過程中心裏想着「放鬆」兩個字，同時學習注意及分辨肌肉收緊或放鬆時的感覺。

## 照顧者可從哪裏獲得支援及資訊？

手機應用程式	簡介
輔負得正 2.0	關注個人情緒的市民了解自己的心理健康情況，並透過程式接受「輔」導，令潛在的「負」面情緒「得」以「正」面的態度和方法處理。
Newlife.330	讓社區人士用簡單方法，透過持續練習，培養靜觀習慣，達至整全身心靈健康。
路同行	提供平台讓殘疾人士照顧者了解自己的精神健康，並獲得有用資訊和活動資料。
線上平台	簡介
陪我講 Shall We Talk	透過平台提高公眾對精神健康的了解，鼓勵市民及早尋求協助及治療。
照顧達人	學習照顧同路人的生活智慧，學習、儲存和分享中心協會活動報名及提示。
照顧者資訊網	為長者、殘疾人士和精神復原人士的照顧者提供全面和最新的資訊，並鼓勵他們在有需要時尋求協助。