

長期看護壓力巨大 易陷抑鬱情緒損身心健康

# 以老護老防照顧者耗盡 適時分擔壓力走更遠路

香港文匯報訊 香港心理衛生會的調查顯示，港人抑鬱指數去年再見新高，今次調查的受訪者中，近三成是照顧者，調查結果顯示，沒有向專業人士求助的受訪者中，近三成成人出現中度至重度抑鬱。步入老化社會，愈來愈多六七十歲人士須負起照顧八九十歲父母的責任，衍生了誰來照顧「照顧者」的問題。護理專家指出，長期看護的壓力可能引發「照顧者耗盡」(Caregiver Burn-out)的精神狀態，人們在心力交瘁的狀態下更易陷入抑鬱，不易察覺自己狀態惡化。專家建議照顧者出現「耗盡」狀態時，應留意及時求助、分擔照料壓力，有助保持身心健康。

美國退休人員協會(AARP)去年統計，全美有超過3,800萬人每周至少為親友提供18小時無償看護。相較專業護理人員，普通照顧者多是被动接受照顧親友的责任，沒有接受過針對性培訓，很快便感到身心疲累。美國知名醫療機構克利夫蘭醫學中心指出，當照顧者長期承受照料他人的身體壓力，或因過度內疚和擔憂產生精神壓力，便容易在不知不覺中形成「照顧者耗盡」，直至身心健康達到崩潰的臨界點。

## 一力承擔責任 身心缺乏休息

分析指出，許多照顧者因親友變故或意外，須肩負起照顧者的工作，他們都希望付出努力，能夠直接促進親友康復。然而在多數情況下，被照顧者往往是長者、殘疾人士、認知障礙患者或長期病患，除日常照顧外還需要專業看護協助康復。照顧者僅憑一己之力，很難長期承擔繁重的任務，自然會不斷積累身心壓力。

照顧者壓力也可能源自對自身的期望。專家表示，當照顧者與被照顧者之間關係親密，照顧者往往會將貼心照料視作自己的唯一責任。當照顧者下意識將放鬆身心、處理個人事務都當作不負責任時，便容易因缺乏休息而過度消耗體力，或因不必要的自責增加心理負擔。

## 專家籲洗澡上廁所等尋求協助

克利夫蘭醫學中心建議，為緩解耗盡的精神狀態，照顧者可以依照自身實際情況，為自己設定能力範圍內的照料工作。例如照顧行動不便人士時，照顧者可嘗試將體力需求較高的事情例如上廁所、洗澡和輔助行走等任務，交由他人協助，自己完成煮飯、清潔、與親友交談等事務，盡量保證自身休息時間。

專家認為，緩解「照顧者耗盡」的重點，便是讓照顧者恢復健康的生活習慣，保持良好的心態。「當我們接受這個角色時，我們自然會希望為心愛的人付出所擁有的一切，但我們留給自己的空間會所剩無幾。我們並不孤單，只有自己身心舒暢，才能更好完成照顧的任務。」

## 專家籲僱主營造歸屬感 靈活安排調休居家辦公

香港文匯報訊 許多照顧者自身從事全職或兼職工作，僱主其實也可協助身為照顧者的員工。美國企業管理諮詢公司Accountability行政總裁鮑威爾在《福布斯》雜誌撰文分析，照顧者們出於種種考量，往往不願向僱主透露他們照料親友的實情。僱主的重點是為員工們營造歸屬感、鼓勵他們分享自身經歷的環境，適當分配工作任務，鼓勵員工求助調節情緒，及時關注他們的身心健康。

鮑威爾引述哈佛商學院一份報告顯示，80%身為照顧者的員工都認為，照料親友

的任務會影響他們的工作效率，不少照顧者出現焦慮、憂鬱、睡眠不足、記憶力和推理能力下滑等情況。僱主可以首先了解員工的照料任務具體情況，依照他們的不同需求，安排靈活調休、居家辦公等靈活工作模式，或支持他們參加健身、冥想等放鬆身心活動。

## 為照顧者提供求助渠道

鮑威爾也稱，照顧者們往往擔心若透露照料親友的實情，會對他們的工作和個人事業產生負面影響。企業管理層需要建立

歸屬感、值得信任的企業文化，向身為照顧者的員工承諾他們享有平等待遇，鼓勵他們將企業視作可以求助的對象，而非承擔照顧者任務的阻礙。

鮑威爾還建議，企業可以與專業的非牟利組織合作，為照顧者提供求助渠道，當他們需要物質方面協助，或是希望分享自身經歷紓緩身心壓力，都可以透過企業尋求幫助。

企業對身為照顧者員工的幫助，有助加強員工的歸屬感，提升他們的工作效率，營造更有凝聚力的企業氛圍。

## 暫放下照料任務不必感內疚自責

香港文匯報訊 許多照顧者較常人更容易陷入抑鬱情緒。美國紐約斯隆·凱特琳癌症中心護理診所主任阿普爾鮑姆，將她的工作中相識的照顧者經歷編撰成書《伴我同行》(暫譯，Stand By Me)，講述照顧者的「無言憤怒」。阿普爾鮑姆解釋，照顧者因日常生活被照顧任務擾亂的憤怒背後，往往是對親友的疾病，或是為自己的努力感到無能為力的悲傷，這種複雜情緒需要特別關注。

《紐約時報》訪問阿普爾鮑姆和多名照顧者講述自身經歷。感到日常生活難以受

控，是許多照顧者沮喪情緒的來源。48歲的照顧者沃倫解釋，她照顧患有慢性肺炎、行動不便的母親已有8年，其間陪母親住院30多次，「有時我想晚上探望朋友，卻發現母親呼吸困難，需要送到急症室。我幾乎沒有社交生活。」

## 分享小組助宣洩情緒

照顧者布雷諾夫曾照料患有腎衰竭的丈夫一年半，她承認當時自己壓力沉重，體重增加約9公斤，血壓也持續升高，「我不再是妻子，而是丈夫的全職醫生，布雷

諾夫後來在社媒Facebook(Fb)找到一個照顧者小組，成員每周定期舉辦活動分享自身經歷，「那是一個能讓你放下負擔、尖叫宣洩情緒的夜晚。」

阿普爾鮑姆表示，照顧者因長期壓力，也容易患上糖尿病、關節炎或心臟病等慢性疾病。她建議照顧者嘗試找到放鬆身心的方法，包括冥想、熱水浴或定期運動等。她也支持照顧者加入互助小組分享自身經歷，不必因暫時放下照料任務感到內疚自責，由此才能更好解壓，保持身心健康。



◆步入老化社會，愈來愈多六七十歲人士須負起照顧八九十歲父母的責任。網上圖片

## 照顧者處理壓力方法建議

- ◆了解患者疾病及患病過程中的心理反應，學習護理技巧，增強護理老者的信心和應變力
- ◆對患者建立恰當期望
- ◆鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的事情，保持其獨立及自我照顧能力
- ◆在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析，細心想一想自己生氣的原因及尋找改善方法
- ◆簡化護理程序，固定每天例行工作
- ◆與家人商討分擔照顧患者工作
- ◆給予自己私人空間，保持社交生活
- ◆維持對自己正面評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力
- ◆保持充足的睡眠和注意均衡飲食
- ◆學習鬆弛技巧(例如：深呼吸和肌肉鬆弛練習)
- ◆尋找適當社會資源，減輕負擔
- ◆避免使用不適當應付壓力方法——逃避、依賴藥物或酒精

資料來源：衛生署中央健康教育組

## 「照顧者耗盡」表徵

「照顧者耗盡」有多種精神狀態，最常見是長時間疲倦且不安，對身體健康惡化不敏感。如果照顧者發現自己情緒變得冷漠、焦慮或煩躁，體力有所下滑，精力難以集中，都有可能是「照顧者耗盡」的表現。

### 身體症狀

- ◆沒明確病因的持續性全身酸痛
- ◆持續性頭痛(圖)
- ◆食慾減退
- ◆失眠或睡眠質素差
- ◆經常患上輕微疾病
- ◆被意外診斷出慢性疾病，包括高血壓等



### 精神症狀

- ◆感到無助或無法改變現狀
- ◆抑鬱且厭世
- ◆記憶力下降
- ◆感到自己與日常生活和社會脫節
- ◆持續性焦慮或神經緊張

### 行為症狀

- ◆酗酒或濫用藥物
- ◆煩躁易怒、破壞性行為增加
- ◆遠離身邊親友
- ◆逃避任務、不願承擔責任

## 通脹加劇照顧者心理負擔 患抑鬱症風險高10倍

香港文匯報訊 新加坡去年4月一項調查顯示，當地照顧者中約有40%面臨抑鬱風險，他們多擔憂通脹升溫導致護理開銷增加，缺乏親友和社會支持、沒有個人休息時間空間，也加劇許多照顧者心理負擔。負責調查的新加坡臨終關懷護理研究與教育中心認為，調查顯示當局需安排更多託管服務協助照顧者，也應為他們提供心理支援，肯定他們的社會價值。

## 希望政府提供專業培訓

調查指出，當照顧者缺乏親友的實際幫助和情感支持，或是沒

有自由支配的時間、滿足自身精神或宗教需求時，抑鬱風險便會增加。超過91%受訪者擔憂通脹會增加日常開銷，82%受訪者認為僅憑自己無法負擔照顧親友的開支，擔憂照顧開銷增加的照顧者患上抑鬱症的風險，是不擔憂開銷問題照顧者的10倍。

受訪者們表示，除財政援助和補貼外，他們希望政府或機構提供專業培訓，協助他們更好掌握護理技能。負責調查的臨終關懷中心主任梅爾文·許(譯音)稱，「我們應將照顧者視作正式的社會身份、肯定他們的努力和貢獻，優化資源分配，這樣有助他們保持身心健康，降低陷入抑鬱的風險。」



◆超過91%受訪照顧者擔憂通脹增加日常開銷。網上圖片