

當您身心俱疲時該如何照顧自己

為何我會身心俱疲？

家屬以照顧病人為重，常常忽略自己的需要。如：心情難過不能在病人面前哭泣；偶而有快樂、輕鬆心情，也不能表現深怕病人誤會；眼見病人受病痛折磨得很痛苦時，希望他不要再受罪趕快解脫，內心又有罪惡感；身體已經很疲累了，還告訴自己不能休息…。家屬所扮演的角色有時身兼數職，如：照顧者、經濟提供者、醫療決策者或父代母職(母代父職)等多重角色，其身心壓力非常大。

身心俱疲的症狀有哪些？

臨床上常見的情緒會有：憤怒、難過、悲傷、自責、無助、無奈、孤立無援、恐懼、焦慮、麻木…。行為則會表現出：焦躁、精神恍惚、失眠、胃痛、食慾不振、遷怒、指責、挑剔、過度保護或忽視病人、想死念頭(隨病人一起去)…等。當這些情形發生時，表示家屬的壓力已經面臨崩潰邊緣，而病人的照護品質也會受影響。

我該如何面對此狀況？

- 一、了解壓力來源。來自病人要求？或對自己的期待？此壓力如何影響自己。
- 二、瞭解自己原來習慣的應對方式；是逃避？忽視？或面對？
- 三、學習不同放鬆方法，提高應付能力。如：散步、接觸大自然、或人群；聽音樂、畫畫、休息、練習深呼吸吐氣、靜坐、冥想…等。
- 四、辨識及探索自己的情緒。
- 五、試著與其他家人分享自己的心情與壓力。當家庭發生危機時，家人需相互扶持接納與尊重，攜手共度艱辛的日子。
- 六、與家人擬定分工照顧計畫。如：白天、晚上、假日輪流照顧表，每班照顧者需詳實紀錄病情進展，方便其他家屬掌握病人情況，維持照顧品質，減低病人的不安全感。
- 七、每天挪出一段讓自己休息放鬆的時間。儘管只有半小時也要爭取把握。
- 八、運用喘息服務。如：護理之家或請伴護員、居家服務員。
- 九、向醫療團隊表達說出身、心壓力，適時尋求專業人員的協助。