

照顧路上有我有你

談照顧者壓力與調適

文 / 陳主悅 慈濟醫院台北分院社工師

張爸爸多年前因為脊髓損傷導致下半身癱瘓，經常必須入院處理尿路感染、傷口潰爛等問題，張爸爸受傷前是一個做生意的老闆，習慣呼風喚雨，常常張媽媽只要一點不順他的意，或是為了復健的事，兩個老人家就在病房吵起來，當社工師介入瞭解後，才知道張媽媽為了先生受傷之後的醫療、復健及衛生耗材等支出，必須要多兼一份工作才能支應，張媽媽本身也有慢性胃潰瘍，強忍身體不適，但先生經常莫名其妙的發脾氣，張媽媽的忍耐已到臨界點，也向社工師表示自己已經快喘不過氣了……！

當家中有位慢性患者時，特別是患者為長期臥床的身心障礙者或是老年人，其照顧需求相對增加，此時家庭當中就會有一特定成員，經常都是媳婦、妻子或女兒等，必須擔負起「主要照顧者」的角色，在繁雜且壓力的照顧生活下，若缺乏足夠的社會支持系統，往往造成主要照顧者身體不堪負荷。加上照

顧時生病者的憤怒、對其他家人忽視的失望、或是對自己照顧生病者的無力感等，導致隨之而來的心理不愉快，進而影響照顧者的生活品質與人際關係。

而額外的醫療支出也令家庭的經濟壓力愈來愈重。在評估照顧者是不是已經出現壓力過重時，通常會觀察瞭解以下幾個警訊：

照顧者情緒控制能力變差

由於照顧工作在時間上付出是無時無刻的，在內容上是繁瑣且吃力，在無法休息的情況下，對於病患的行為忍耐值降低，變得容易生氣，沒有耐性，甚至經常想以吼叫的方式與病患或其他人說話，無法冷靜等，都是顯現出照顧者情緒控制已到極限。

睡眠品質不佳或是對其他人事物失去興趣

照顧者因為對病患的擔心，或是病患對自己身體的關注，照顧者可能無法有規律的睡眠，或是入睡後容易被病患驚



家中有慢性患者時，長久下來往往造成主要照顧者身心俱疲，若能有足夠的社會支持系統，則能獲得喘息空間也能改善照顧品質。圖為花蓮慈院常住志工蘇足(中後)帶著醫療志工姊妹們關懷二十三歲的李宏恩(中)已近四年，一手照顧兒子長大的李媽媽(左)也從上人的法語與志工的陪伴中轉念開懷。

醒無法再入眠等，因為睡眠品質不佳，照顧者漸漸的要花更多時間在休息上，對於原有的休閒生活或人際互動，也喪失興趣，如之前可能喜歡與親友一起逛街、看電影等，現在則寧願選擇在家獲得更多休息。

因壓力或其它因素感到身體不適症狀增加

照顧者因為長期照顧壓力及忙碌，往往會出現頭暈頭痛、腰酸背痛或是食慾不振等主訴，加上沒有很多時間可以就醫，慢性疲勞的症狀困擾著照顧者，持續發展循環之下，照顧者可能產生過度

勞累或是忽略身體警訊等問題。

因照顧病患產生的額外支出造成經濟負擔

家中有長期密集照顧需求的老人或是身心障礙者，除造成家庭成員的生理、心理的壓力等，因為醫療（復健門診、交通等）、衛材（如尿布、看護墊等）都會使家中支出增加，倘若生病者原是家中主要經濟來源，或是照顧者已年邁，除了政府的生活津貼已無其他收入，則以上支出久而久之也將無力負擔，照顧品質下降，也影響著照顧者生活可控制感。

如果照顧者有出現上述警訊，就要思考自己壓力是不是已經面臨極限，或是要作一些生活改變，但照顧者可能也會想：「家裡就是沒人可分擔，我的責任才會這麼重，怎麼還有可能作調整！」其實以下有一些方法，是可以很簡單的進行自我調適，讓壓力情緒可以適當被紓解，並且讓照顧工作更有品質：

適時向家人朋友說出自己的情緒

所有的情緒不管是愉快的、生氣的、沮喪的、好的壞的心情，都是真實的感受，或許這些情緒對於實際的照顧工作沒有很大助益，但是透過與親友或是與專業人員不斷敘說自己的情緒，除了紓解之外，也能在一次次的談話過程，整理問題徵結點，甚至還可能靈光乍現找到出口。

找到一個適合自己的休閒活動放鬆壓力

照顧者因為照顧病患，甚至必須放棄原來的休閒活動，整個心力都放在病人身上，病患一點風吹草動就把照顧者忙得要死，完全不敢離開病人身邊太遠。其實有健康愉快的照顧者，被照顧者也才能有合宜的照顧，所以試著練習深呼吸或是放鬆技巧、聽聽音樂、喝喝自己喜歡的飲料、作作簡單的運動、看場期待很久的電影，甚至到菜市場買買東西串串門子，都是很好休息休閒的方法。

與有相同照顧經驗的人彼此支持分享

醫院、長期照護機構或是社會福利單位，近幾年對照顧者的壓力與需求，都有更多的認識並且辦理照顧者支持團體，讓有相同經驗的照顧者可以有機會彼此鼓勵，從中獲得接納與肯定，讓心靈充電，藉由聽聽他人的經驗，也能增進照護技巧及其它照護訊息。

尋求專業資源的協助

目前有許多諮詢輔導專線，對於主動求助者，都可以透過電話或是面對面的諮詢，幫助處理負面的情緒，如張老師、生命線或觀音線等，甚至醫院的社工師也是很好的傾聽者及資源聯結者，可以幫助照顧者找到合適的社會資源，如喘息服務、居家服務或社區復健等，來減輕照顧壓力。

雖然身為照顧者角色，不代表自己的壓力或需求要被漠視，也不是將病患所有的病情改變都轉化成自己的責任與負擔，適時請家人代勞或是嘗試以上述方法自我調適，但若對你幫助不大，喘不過氣的感覺或是憂鬱沮喪的情緒仍然影響著你，那麼就要向醫院的家醫科或是身心科尋求醫療上的建議協助，透過藥物緩解症狀，或是聯合其它專業提供照顧者支持的力量，更重要的是要讓你以外的人瞭解，照顧者情緒也是需要被照顧的。

