



同行關顧現晚情 照顧者的正向心靈健康

臨床心理學家
關智冰女士
2015年4月18日

CFSC

照顧者的心理健康

- 負面情緒：焦慮、憂慮
- 正面情緒：快樂、人生滿足感



CFSC

減低負面情緒/感受 憤怒/埋怨情緒



- 需要：為什麼
 - 不如意?
 - 自尊受傷害?(自尊感?)
 - 管教時不聽話?
 - ‘不能忍受’的人與事?
- 埋怨(‘為什麼發生在我身上’)。往往使人更加不快樂。
- 對沒法控制或不能改變的事情存著奢望，例如對智障的子女希望他會回復智能。(‘幫了什麼，又不能令他聰明返’)
- 習慣批評得快、饒恕得慢 - (怨恨多)
- 憤怒與癌病
- 保持心情平穩喜樂
- 你是可以改變的



CFSC

減低負面情緒/感受 擔憂情緒(焦慮、恐懼)



- 人習以為常 (人常常恐懼焦慮將來一些不肯定的事而這些憂慮卻不能改變實際的情況)
- 所以憂慮是個騙子
- 不同的思想會帶來不同的
 - 接受乳癌治療的婦人
 - 積極正面 (50%生存了15年)
 - 擔憂無奈 (15%生存了15年)
 - 擔憂無奈情緒/感受會使人體的壓力荷爾蒙大大提升，對身心健康產生極大負面的影響



CFSC



- 擔憂其實無用：所以任何你不能控制的事物均需要你**操練**才可以改變 (就像運動使身體好，操練**不憂慮**可以改善我們心靈健康)。
- 就像毒品一樣要去介掉 - 你會賺了時間及快樂。
- 要對付憂慮或焦慮，把自己**忙碌著**就能夠轉移。
- 你需要盡你所能去行動，你不需要憂慮。
- 你是可以改變的

CFSC

減低負面情緒/感受 抑鬱情緒

- 覺得失去了一些非常重要及有價值的東西 (失戀、失去了經濟的支持)
- ‘因孩子失去面子’ 而抑鬱 (導致失去快樂、失去與孩子的關係家庭、失去家庭)。孩子的能力真的反映了你的價值嗎？



CFSC

加添正面情緒/感受 接納

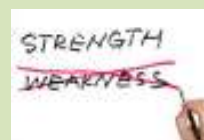
- 不滿來自比較：比較(誰的家庭關係好) 享受及欣賞孩子。(‘若不是有這個孩子，我應該是快快活活的’)
- 尊嚴受損 - ‘唔愛面子，祇愛孩子’



CFSC



加添正面情緒/感受 正面看被照顧者

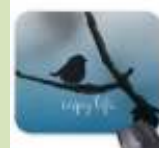


- 不去看短處：‘他(智障)不明白我’、‘他(傷殘)不能回報我’、‘他(精神病)不能支持我’。
- 多去看長處：欣賞智障的天真、純情等
- 常常以積極的態度面對難處，接受挑戰。學多一點(照顧、管教、尋求資源)
- 多點與快樂正面的人親近

CFSC



加添正面情緒/感受 增加自己的生命情趣



- 做自己喜歡的事去令自己開心，去細味人生。覺得生命枯燥時，快找些興趣及目標。

(新嘗試 - 游泳)

不容許你認為負面的事物擴散而使無奈情緒無限增加，生命有好有壞的一面，你已決定要快樂嗎？你有選擇 (離婚例子)。

- 有些人會說：‘我不會快樂的除非...’ - 切勿揀選一些不可能的情況去使自己一輩子都不快樂。






CFSC

加添正面情緒/感受 常常感謝讚美

- 正向心理學家發現感恩和讚美可以治療抑鬱。
- “應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。” (腓力比書4：6-7)




CFSC



加添正面情緒/感受 處理壓力

- 壓力 - 不是因為工作太多，乃是因為想得太多負面引致精力盡耗。
- 腦筋是用來思考計劃，最好不要用來想過往或將來的事 (免得你晚上睡不著)。需把兩話分辨清楚：計劃用某種管教方法去改變子女行為是思考和計劃；不斷聯想到孩子將來很壞的境況是不過是單單想象。


“子女會否成功?/能否適應社會?/會否被傷害?” 又是憂慮的問題，都是你不能控制的問題。
正如你努力去解決問題，你要努力去拒絕憂慮。



CFSC

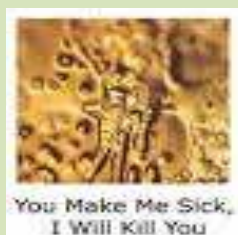
加添正面情緒/感受 人生意義或目的

- 做你覺得有意義的事情能使你覺得充滿朝氣。
- 生命若果有些目標 (例如“溫馨家庭”)，它就能推動著你。“我要做最好的爸爸”



CFSC

促進大家的關係



CFSC

2個極端個案

- 輕度智障/女
 - 性問題, 壞脾氣
 - 家中的“害群之馬”
 - 家中情緒帶返中心
-
- 改善後...
 - 不快樂因看不見改善



CFSC



- 輕中度智障, 強迫症/男
- 沒有嚴重行為問題 (心急, 焦慮, 忍不住要等候, 不斷拍打人/物及不能集中上堂)
- 初期無法接受因她是女強人
- 慢慢反而覺得感恩, 因為上帝教懂她學會了教孩子的秘訣在於看重孩子的優點
- 她由驕傲的性格變成謙卑以致認識 神, 為此而感恩



CFSC

3R (關係)



CFSC

1R (照顧者與專業人士的關係)

- 社工、治療師、心理學家
- 被關懷及聆聽的感覺大重要：不忘在給予資源幫助的同時給予情緒支持和建立關係。不決定於時間多與小，而是用真誠(專心、真心、關心地與他溝通)
- 可有其他的關係：家人支持及社交圈子



CFSC

2R (照顧者與子女的關係)



- 化時間與他一起並沒有什麼目的(訓練)，祇想關懷及愛
- 把專注自己放到對方身上
- 仍可以為他做什麼? 無條件的愛
- ‘本著愛走下去’
- 還是享受這關係吧!
- 社工、治療師、心理學家都可以促進他們的關係



CFSC

3R (個人與神的關係 心靈最高的層面)



- 對於似乎無法改變命運，感覺能力有限(自己有重病後大為減少照顧子女的能力)或甚至覺得“沒有出路”(丈夫/妻子不接納有關的子女、不忍看見子女受苦等)
- 任何時間覺得人不解幫助時，祇有上帝的大能才可以。
- 想要有快樂：無條件的愛？到底什麼才是真正的愛、那種令人快樂的愛？若果我自己都沒有經歷過愛？經歷上帝的愛。



CFSC

負面消極的做法

- 與其怨天由人/憤怒
- 與其排斥子女
- 與其看子女的弱點
- 與其整日幻想一個理想的子女
- 與其滿腦子想著‘沒有希望’而消沉下去
- 與其單靠自己
- 與其單靠自己及人

正面積極的做法

- 不如積極處理
- 不如接受及享受子女
- 不如看子女的優點
- 不如接受子女是獨特的子女
- 不如實際計劃可以做什麼
- 不如嘗試向別人尋求幫助
- 不如嘗試倚靠 神

CFSC

參考書籍

- 《如何支援照顧者面對老化問題》研討會會後文集(2007).香港弱智人士家長聯會. 穎生設計印刷公司
- 《牽》8位肢體傷殘人士照顧者用生命說故事 (2012). 香港傷健協會. 超媒體出版有限公司.
- 莫統城著. 《黃昏彩霞-院舍長者心靈需要》. 香港路德會協同神學院出版.

CFSC



CFSC