

## 照護者壓力的十個徵兆

撰文：李麗莉 註冊社會工作碩士

太多壓力對於您和您所照顧的病人都造成傷害。下面所列的壓力指標，如果經常出現或同時出現，可能會導致嚴重的健康問題。學會辨認出您自身的壓力徵兆是很重要的。好好的照顧您自己會使您成為更有效的照護者。

1. **否認** 此疾病及其對於病者的影響。  
「我知道媽媽會好起來的。」
2. **憤怒** 對阿滋海默症病者或其他人感到憤怒；對目前沒有有效或徹底根治的方法感到憤怒；對其他人的不諒解而感到憤怒。  
「要是他再問一次同樣的問題，我就要尖叫了！」
3. **退縮** 不再和朋友交往或參加以前喜歡的活動。  
「我不再喜歡和鄰居聚在一起了。」
4. **焦慮** 對於新的一天和未來可能發生的事感到焦慮。  
「當他需要的照顧超過我的能力時怎麼辦？」
5. **沮喪** 開始破壞您的士氣並影響您應付處理事情的能力。  
「我不管了。」
6. **精疲力盡** 令到日常生活的必需工作也幾乎無法完成。  
「我太累了，做不了這件事。」
7. **失眠** 由種種無休止的憂心事情所造成。  
「要是她漫遊到屋外或跌倒受傷怎麼辦？」
8. **煩躁易怒** 導致情緒不穩並引發負面的反應。

「別管我！」

9. **注意力不集中** 使熟悉的工作做起來份外困難。

「我太忙了，我忘了我們約定的時間。」

10. **健康問題** 開始在精神和身體上造成傷害。

「我想不起來上次感覺很好是什麼時候了。」

如果您經常感受到以上好幾種的壓力徵兆，您就應該去看醫生，或向社工尋求幫助。

資料來源：阿滋海默症協會