

好想喘口氣？3關鍵幫助居家照顧者心理調適

【華人健康網提供 / 寶瓶文化】

當長輩生病時，照顧者在精神上會承受什麼樣的衝擊？心態上要如何調適？才能減輕心理上的負擔？

當知道親人生病，而需要擔負起照料的責任時，一般人都會感到惶恐、緊張、焦慮與不安，不曉得接下來該怎麼辦。

仔細探究起來，這些負面情緒的形成都與壓力有關，特別是在完全沒有準備的情況下，要一個人突然面對這些壓力，難度真的很高。

【來自疾病的壓力】

光是疾病本身，就會給照顧者帶來很大的壓力，例如不知道疾病的進程、對於後續的處理與治療不清楚、不曉得治療成功的機率有多大、不曉得還要治療多久、要怎麼選擇最適當的治療方式，或者是面對親友們的詢問與建議，要如何因應？

處理方式一：照顧者不要怕問醫師問題

當遇到與疾病有關的問題時，最簡單又最直接的方式，就是把自己的問題一條一條的寫下來，然後與醫師討論。

通常在醫師解釋後，很多疑惑都可以獲得解決。恐懼都是來自於未知，當自己知道的越多，心中有個底，越不會緊張與害怕，所以不要怕問醫師問題，對於親人的疾病，無論有任何的問題，都可以直接問醫師。

處理方式二：請醫師召開「病情說明會」，向所有家屬說明病人病情

如果兄弟姊妹或親戚很多，每個人的意見都不一樣，不知道要怎麼做決定，該怎麼辦？可以與醫師約時間，由醫師向全部的家屬解釋。如果病人方便，也可以一起聽。大家一起聽，一起討論，有問題，當場提出來，由醫師解答。

根據我的經驗，在「病情說明會」後，不同的意見都可以獲得整合。家人們對於病人的後續治療，也會有比較一致性的看法。

如此一來，照顧者就不用獨自煩惱接下來要怎麼辦，也不用承擔親友們過度關心所帶來的壓力。

【角色改變的壓力】

我們每一個人，在平時就扮演很多角色，可以同時是女兒（兒子）與妻子（丈夫），也可以是媽媽（爸爸）與員工（老闆）。如果在這些角色裡，又突然安插一個新的角色——照顧者，我相信，很多人的生活都會因此亂了調。

照顧生病的家人時，最苦惱的就是如何從原本就緊湊的生活裡，擠出額外的時間來照料親人。

究竟是要縮短與另外一半，或小孩的相處時間？還是要調整工作時間？同事們可以接受嗎？老闆會同意嗎？要不要辭職？還是乾脆直接換工作？到最後，照料者常常身兼數職、疲於奔命。

如果伴侶、小孩或老闆又對這件事有意見，不能諒解，照顧者就算將睡眠或休閒的時間也一起賠進去，還不一定可以處理好，有時更會節外生枝，衍生出一堆問題。總之，到最後生活可能就是心力交瘁。

處理方式一：照顧者與全家人溝通，讓大家知道「照顧病人」不是「單獨一個人」就可以完成

面對這樣的困境，怎麼辦？首先，先與全部的家人談一談，讓大家知道「照顧病人」不是「單獨一個人」就可以完成。

要一個人去承擔全部的照顧工作是不可能的，因為照顧者要做的事情，並不單單只是陪伴親人這麼簡單，會有一堆繁瑣的事情，等著他去幫忙與處理，所以「照顧病人」需要全部的人一起幫忙與分擔。

處理方式二：家人不能視照顧者的付出為理所當然，即使支付生活費給照顧者，也是一樣

而且其他家人在心態上也需要轉變，家人不能認為照顧者的付出是理所當然的，即使有支付生活費用給照顧者，也是一樣。

照顧者需要大家的肯定與打氣，他才能從「照顧」的工作中獲得成就感，也才不會對這件事情感到厭煩。

家中有人生病時，雖然每個人的生活都會被影響，但是，「主要照顧者所受到的影響是最大的」，所以更需要大家的體諒與幫忙。

處理方式三：讓主要照顧者每天與每週都有「固定」的休閒時間

最重要與關鍵的是，要能夠「溝通」出其他人可以輪流替代主要照顧者的時間，讓主要照顧者每天與每週都有「固定」的休閒時間，可以讓他放鬆一下。

這段時間可長可短，但是一定要有，因為這是主要照顧者可以真正休息，而且不被打擾的一段時間。

為什麼固定的休息時間對照料者這麼重要呢？這道理就與橡皮筋一樣。長期緊繃的橡皮筋，如果不適時的放鬆是會斷掉的。

所以照顧者需要可以放鬆神經的時間，在這段時間，照顧者可以盡情去做自己想做的事，例如陪小孩看電影、與伴侶吃飯、與朋友逛街、看書、喝咖啡、聽音樂、放空想事情、補眠或運動，而不會有任何的「虧欠感」，或是「罪惡感」。

【不確定感的壓力】

這個壓力形成的原因，最主要是因為不知道還需要照顧親人多久，不曉得以後會變成怎樣，日子什麼時候可以回復原本的樣子等，種種「未知」與「不確定」的感覺，都會加重照顧者的心理負擔。

處理方式：在心理上坦然「接受」擔任照顧者的角色，並思考將照顧者的角色，融入生活中

如果照顧的工作看起來不是短期就可以結束的事，那麼照顧者可能必須先轉變自己的心態。

如之前提到的，先在心理上接受這份突然被安插進來的「新角色」。先不要急著想擺脫它，先認清扮演這樣的「角色」需要相當長的時間，接著思考該如何把照顧者的角色融入平常的生活中，讓自己習慣這種「新的生活」。

從排斥到接受，這是兩種完全不同的心態，但是這種心態上的調適與轉變很重要，先去接受、面對，然後處理，最後建立新的生活模式。

以前的日子是過去式，但眼前的日子卻是現在進行式，盡快熟悉這些新事務，安排新的作息表，就不會感覺好像天天都在算日子，對於未來也不會感到一片茫然。