

## 處理壓力的方法：

- 了解思覺失調患者的疾病及病徵，學習以及因應情況運用應對技巧，長久而言照顧者的信心和應變能力將會增加
- 避免對患者帶有不合理的期望
- 保持正面的心態和自我評價，肯定自己付出的努力以及對患者的照顧
- 協助患者保持相當的自理能力及技巧，同時鼓勵患者多做能力範圍可以做到的事情
- 多讓家人參與照顧患者的工作，理性地商討如何分擔不同工作



- 避免在自己情緒不穩時與患者爭辯；若果自己當時處於憤怒的狀態，應先讓自己轉換到另一個環境、冷靜心情，隨後以客觀態度分析事件，找出生氣的原因及改善情況的對策
- 固定每天例行的工作並簡化照顧患者的步驟
- 保持相當的社交生活、勿忘自己應該擁有私人空間
- 維持良好的身體素質，例如有充足睡眠及均衡飲食
- 學習放鬆身心的技巧，例如深呼吸和肌肉鬆弛練習，好讓自己在感到壓力大時可運用
- 善用社會資源以減輕負擔
- 避免用逃避問題、依賴藥物或酒精等不正確的方法，去排解自己的壓力

如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 [www.jcwow.org](http://www.jcwow.org)

電郵地址  
[info@jcwow.org](mailto:info@jcwow.org)

查詢電話  
3917 9559



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構



Department of Psychiatry  
Li Ka Shing Faculty of Medicine  
The University of Hong Kong  
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系



賽馬會思妍婦女精神健康計劃  
Jockey Club Mental Wellness  
Project for Women

# 思覺失調患 照顧者



協辦機構



香港明愛  
Caritas  
HONG KONG



Early Psychosis Foundation  
思覺基金會



香港婦女中心協會  
Hong Kong Federation of Women's Centres



New Life  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會



## 照顧思覺失調患者所面對的精神壓力：

思覺失調患者需要家人長期的關顧和照料。若家中的照顧者因過度投入照顧者的角色而忽視自身需要的話，他們精神以及身體上承受的壓力可能很大。壓力過大的時候，他們可能進入「耗盡」這一種精神狀態 (Burnout)。

### 「耗盡」的先兆：

情緒：低落、憂鬱、容易發脾氣

思想：負面、消極

身體：疲勞、容易生病、忽略適當的休息和飲食

人際關係：會埋怨他人或有敵對的態度，亦會減少與人交際



## 照顧者常面對的問題：

生活模式大幅改變：把全部時間放到照顧患者身上，忽略自己需要。

過份地自責：認為自己必須為患者的病情負上責任，並感到無助和罪疚。

身心俱疲：因長期照顧患者而令自己精神緊張，變得容易焦慮或情緒暴躁、或時而心情低落及沮喪、甚至會將自己負面的心境發洩到家人及患者身上而破壞雙方關係。



## 照顧者的壓力來源：

- 對於思覺失調的認知及應變技巧不足。
- 對於患者病發時所展示的病徵感到彷徨無助、恐懼。
- 患者的情況沒有好轉或者每況愈下而感到愧疚和傷感，並自責「未盡全力」
- 患者過度依賴照顧者或沒有體諒照顧者的其他擔子。
- 照顧者缺乏他人分擔照顧患者的工作和責任，例如親人及好友
- 因患者長期的醫療開支或暫時停止工作而導致收入減少、從而增加經濟壓力。
- 社會支援及資源不足，或照顧者不知道如何接觸到援助途徑。

