

所謂身心相連，抑鬱會同時為護老者帶來生理功能的問題。有抑鬱問題的護老者會容易哭泣、失眠、出現胃口問題及體重有明顯變化。面對弱老，護老者均經常消耗精神和體力，失落的心情更加快令他們疲倦、減低其活動能力。除此之外，四肢疲弱、肌肉緊張、疼痛及胃痛均有可能表現抑鬱的現象。因缺乏集中能力，短期記憶能力亦會減弱。

擔當照顧者的身份後，護老者減少參與正常的社交活動屬自然之事。我們時常鼓勵護老者維持適量的社交活動，以減輕照顧弱老的壓力；可是許多時候，護老者均難平衡照顧者的責任及個人社交方面的需要。尤其是當弱老的要求並非一個人能夠滿足，護老者便往往需要面對兩難、矛盾的處境。在這種情形下，抑鬱最易承虛而入。護老者將表現退縮及冷漠，更會孤立自己，把自己獨個兒留下來。他們沒有了平日的興趣，甚至害怕與相熟的人接觸。

除了以上的情形外，抑鬱通常會與負面思想並存，例如：覺得自己無用、無希望；自己是世界上最痛苦的人；無人會關心自己。面對這樣無助的處境，護老者容易放棄護老的使命，甚至放棄自己。

最後，希望各位護老者都能成為自己的聆聽者，常與內心溝通，以最漂亮的心完成護老者的角色。

臨床醫療心理學家 | 蔡黃寶珊女士

## 健康人生三合一

# 護老者如何面對負面情緒？

護老者照顧的通常都是親人，也可能是透過義工的安排，成為有緣人。看著建立了感情的人經歷年老衰退，以及面對各種有關年老的問題，護老者的壓力自然會日益增加。除了腦力及勞力的配合，以應付日常起居的各方面需要外，護老者的情緒亦應保持穩定，以應付各種困難及助己助人紓緩壓力。

護老者的負面情緒，很多時會因長者的各方面認知過程的衰退 (包括智力、學習及記憶等) 而引起的；加上長者的聽覺及視覺上的障礙，故此能掌握到一些與長者溝通的技巧，護老者必定會減低負面情緒的出現。以下都是較常用的技巧: