



臨床心理服務

照顧中風患者的心理適應

有一項研究訪問了照顧中風病人的家人¹，諮詢他們對其他照顧者的忠告，受訪者異口同聲地說「要認識關於中風的資料」，例如處理藥物、防跌、沐浴、失禁、家居安排等實際技巧，與患者溝通的方法，應付患者情緒及要求的種種竅門等等。大部份中風者的家人都需要社區資源的支援，長者日間中心是一個對中風病人及其家人很重要的社區資源，病人不但可以接觸其他經歷中風的人，亦可以接受專業職業及物理治療師的治療，進行各類型運動及參加其他中心活動。家人更可以在忙於照顧病人的日子裏得到喘息的空間，享受數小時的休息。

很多照顧者都擔心患者再次中風，亦有不少人感到與患者難以溝通，面對患者性情突變、情緒抑鬱、易怒等情 都會感到困惑無助。有些照顧者更發現親人在中風後變得判若兩人，為此感到心痛不已。

照顧中風病人的家人好像承載規患者的船，船沉沒了，病人也不會好過。所以照顧者跟病人同樣需要支持。參加照顧者支援小組對照顧者來說是一個強力的支持，可讓他們與同路人分享心得和經驗，互相傾訴。有一位中年婦女形容參與每週的分享小組就好像「充電」，「充

足電」讓她未來一星期更有力量照顧中風的丈夫。小組是一個理想的地方讓照顧者舒緩壓力及重新得力。

以下是小組中照顧者分享照顧中風者的小貼士：

1. 「慢慢地跟他說話，亦可以鼓勵他慢慢地說話。」
2. 「邀請他寫出或畫出自己心想的說話。」
3. 「盡量找出病人能夠做的小事情，鼓勵他們做一些自己能力範圍以內的事情。」
4. 「多帶患者出外散步，不要整天困在家中。」
5. 「要有無比的耐性和愛心。」
6. 「見一步，行一步。」

長期照顧中風病人是一件艱巨的工作，照顧者需要妥善處理自己內心的情緒，有效的減壓方法少不了：

1. 小心觀察自己內心的感受
 - 靜心辨別不同的感受能減少自己被澎湃的感受牽著鼻子走。
2. 嘗試善待自己
 - 滋潤自己的心靈，給予自己片刻時間靜下來，做一些令自己開心的事情。內心煩亂時嘗試停下來，讓自己深深呼吸，放鬆身體的肌肉，與自己傾談，問候自己的內心狀況，關懷自己的感受。

3. 與可信賴的親人、朋友傾訴

- 這是舒緩壓力的良方，可避免因壓力過大而「爆煲」。

4. 常做運動

- 不但能增強體力，更能讓人保持心境開朗。

艱巨的任務需要堅強的信念支撐才能完成。若照顧者在過程中找到照顧病人的意義，就更能排除萬難，持之以恆。一位中年婦女被訪問時泰然地說：「從前他(患者)照顧過我，現在輪到我照顧他。」

¹Bakas, T., Austin, J.K., Okonkwo, K.F., Lewis, R. R., Chadwick, L. (2002). Needs, Concerns, Strategies, and Advice of Stroke Caregivers the first six months after discharge. *Journal of Neuroscience Nursing*, 34: 242-251.