



臨床心理服務

臨床心理學家 李穎芝

照顧老人痴呆症患者(二) - 照顧者的壓力

照顧患有老人痴呆症的家人，並不是一件輕鬆的工作。不少有關老人痴呆症照顧者的研究也指出，長時間的家居照顧對照顧者的身心健康均有負面的影響。照顧者容易產生抑鬱及緊張的情緒，身體的健康狀況及免疫力亦較差。這除了因為照顧的工作繁重外，老人痴呆症患者各式各樣的行為問題，也加重了照顧者的壓力。

患者常見的問題行為包括迷路、忘記剛剛做過的事情、性情轉變、變得疑心重重、時間觀念錯亂等。筆者的臨床經驗中，曾有照顧者哭訴患老年痴呆症的丈夫經常迷路，不懂回家，令她擔驚受怕。又有患者因為忘記自己剛剛吃過午飯，重複問著何時有飯吃，使照顧者不勝其煩。有的患者性情變得暴躁、多疑，每當太太外出，便懷疑她對自己不忠，大吵大鬧，甚至動粗打人。又有照顧者，因為患病的母親常常半夜叫醒她為自己煮早餐，令她經常睡眠不足，影響工作。如果照顧者不懂處理如斯種種壓力，便會直接影響自己的身心健康，亦相繼影響對患者照顧的質素。

研究照顧者壓力的學者常常希望找出減輕照顧者壓力的方法。不少研究指出，照顧者應付壓力的策略，與他們的心理健康有關。應付壓力的策略大概可分為兩類，包括：(1) 以解難為主的策略和(2) 以處理情緒為主的策略。解難為主的策略包括細心觀察及分析问题所在，從而找出解決的方法，並付諸實行。而處理情緒為主的策略則包括逃避面對問題、想像事情會變得更好、讓負面情緒得到渲洩，和接納患者的問題等。研究發現，以解難為主的減壓策略有助減輕照顧者抑鬱的情況。而以處理情緒為主的減壓策略中，只有接納患者的問題有助減輕照顧者的抑鬱，其他的策略都只會增加抑鬱的情況。所以積極面對困難，多認識、並接納失智症的各種問題行為，找出有效的處理方法，才是最有效減輕照顧者壓力的策略。

Reference:

Powers, D.V., Gallagher-Thompson, D. & Kraemer, H. C. (2002)
Coping and depression in Alzheimer' s caregivers:
longitudinal evidence of stability. *Journal of Gerontology*
Series B: Psychological Science and Social Science, 57, 205 –
211.