

您是否感覺身心疲憊

在照顧末期病人過程中，家屬常常忘記自己的需要。例如：心情難過但不能在病人面前哭泣；開心快樂的時候，也不能表現出來，深怕病人誤會；眼見病人受病痛折磨得很痛苦時，希望他不要再受罪趕快解脫，但內心又有罪惡感；家屬所扮演角色有時身兼數職，是照顧者、經濟提供者、醫療決策者等多重角色，身心壓力逐漸累積。常伴隨的情緒有憤怒、難過、悲傷、自責、無助、無奈、孤立無援、恐懼、焦慮。常見行為有：焦躁、失眠、胃痛、食慾不振、挑剔、過度保護或忽視病人、想死念頭（隨病人一起去）...等。當這些情形發生時，表示您的壓力已經面臨崩潰邊緣，而病人的照護品質也會受影響，如何處理壓力源並陪伴病人度過生命幽谷是您需慎重以對。

一、如何照顧自己

- 1.瞭解壓力來源，是來自病人要求？或對自己期待？分析壓力如何？影響自己？
- 2.探討原來習慣的因應方式。是逃避，忽視或面對？
- 3.學習不同放鬆方法，如：散步，接觸戶外，或人群；聽音樂，休息，練習呼吸與釋放呼吸，靜坐，冥想...等。
- 4.練習與其他家人分享自己的心情與壓力。當家庭發生危機時，家人更需要相互扶持接納與尊重。
- 5.與家人擬定分工照顧計畫。如：白天，晚上，假日輪流照顧，每班照顧者需詳實紀錄病情進展，方便其他家屬掌握病人情況，維持照顧品質，減低病人的不安全感。
- 6.運用喘息服務。如：安寧病房，護理之家或請看護或居家服員。
- 7.向醫療團隊表達身體及心理的壓力，尋求專業人員的協助。

參考資料：

梁惠茹、賴維淑(2020)・帶著悲傷前行」：以焦點團體法探討喪親家屬哀傷經驗・安寧療護雜誌，4(3)，193-208。

許正眉、呂素貞、黃馨葆、鍾明成、蔡佩渝(2020)・以藝術治療活動協助安寧醫療人員自我照顧之課程設計・安寧療護雜誌，24(1)，34-46。

諮詢電話 02-26723456 轉 6091

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院