

1. 壓力症狀

照顧者要長時間照顧中風康復者難免會感到壓力。現在讓我們做一個壓力小測試：

請問以下的句子有沒有正確地描述你照顧中風康復者時的感受？¹⁴

-
- 感到因花了時間在中風康復者身上，而令自己時間不足夠
 - 中風康復者和你在家庭或者工作上的責任有衝突
 - 中風康復者在你與其他家人的關係上產生負面的影響
 - 中風康復者在你左右時，你會感到緊張
 - 照顧中風康復者而使自己的健康受損
 - 照顧中風康復者而令到自己私隱受損
 - 照顧中風康復者令你的社交生活受損
 - 感到不能肯定你能為中風康復者做什麼事
 - 感到你該為中風康復者做更多的事情
 - 感到在照料中風康復者的事上，你其實可以做得更好
-

如果發現以上的句子普遍都能正確地描述你的情況，就不要再忽視自己承受著的壓力，要及時舒緩壓力。

2. 減壓良方

家人照顧中風康復者會有機會承擔著沉重的壓力，如果家人長期承受壓力會損害健康，令照顧質素下降，所以家人能夠了解自己的精神狀態及知道適合的減壓方法是重要的。

每個人都會有自己的減壓方法，在照顧中風康復者時，不妨審視自己的減壓方法是否有效，如果效果不理想，可以參考以下的選擇¹⁵：

- 建立支援網絡，要和家人、朋友保持聯絡。把逆境產生的負面情緒，向適合的對象傾訴，以舒緩心中的壓抑。
- 保留自己的私人空間，預留時間做自己喜歡做的事，放鬆自己的心情。
- 運用身心鬆弛法，身心鬆弛法是利用生理和心理之間的相互影響，透過簡單的運動和呼吸，以及心境的調整，使身心同時處於平靜放鬆的狀態。
- 學習照顧技巧，增強照顧能力。
- 參與社區內的照顧者支援小組，與其他照顧者分享「同路人」的心聲。

