

# 支援在我手, 照顧燃希望

供稿：西乃健康體系-西乃山醫院恆康中心  
長者及關顧者社區心理健康服務  
2017年5月

“現在我照顧著先生，他有幻覺、有腦退化，我感到我的世界好像是末日。老來，居然先生要見精神科醫生，我不想告訴親戚朋友，擔心其他人以為他有暴力傾向，我們常常留家中，避免他接觸其他人，使我感到孤寂。我沒有自己的生活，每天照顧他，愈來愈感到壓力很大，又不想告知孩子，他們工作繁忙，不想打擾他們。”

“姑娘，可是我最近不知為何總覺得做很簡單的事情也覺得很吃力，睡不好，無胃口，做什麼事情都無興趣，很疲倦，很想逃避，面對少少事情，便煩躁不安，沒有了希望，甚至有不想活下去的念頭。家庭醫生叫我來找你們，難道我都有精神病嗎？”

X X X

以上的說話，對很多家庭關顧來說也會有同感。公眾對長者精神健康的關注一向偏低，但人口老化，這問題只會愈來愈受到重視，在家照顧長者的情況也不能忽視。長者到老年精神科求診的原因眾多，其中包括情緒問題，認知障礙，幻覺、妄想，或只是睡眠障礙或多處身體不適而找不出原因等。較常見的老年精神病包括：憂鬱症、焦慮症、認知障礙症和創傷後壓力症等。由於公眾對老年精神疾病不太了解，要照顧患者也無從何入手，同時又害怕被別人標籤，不敢對別人說，又不知從何尋找社區支援，往往是孤軍作戰，弄致身心疲憊，甚至到達憂鬱或焦慮症的邊緣，而不自知。

要照顧長者的家人是有很大的挑戰，照顧患有精神心理疾病的家人挑戰會更大，只要藉著正確了解精神疾病、學習照顧及溝通技巧，並細心察覺自己作為關顧者情緒的變化及調息，這都能有效地照顧患者。

若家庭關顧者發現自身的情緒差及感到壓力，請聯絡你的家庭醫生西乃山健康體系西乃山醫院恆康中心，或社區精神心理健康服務機構（請查閱本網站的社區及健康服務機構）。西乃山醫院恆康中心設有懂華語的精神科醫療團隊：包括精神科醫生、護士、社工及心理治療師提供精神評估及治療、個別心理治療、輔導、關顧者心理治療小組及身心康泰瑜珈課程。

本月英國哈理王子也公開鼓舞人們打破關於精神健康和情緒問題的桎梏，齊來關注精神健康及照顧患者的家人。

支援在我手, 照顧燃希望!

