



第四場工作坊－《如何照顧抑鬱症長者》 支援在職子女－護老技巧工作坊

為平衡在職子女需要同時兼顧護老者的角色，社聯特別舉辦一系列照顧長者技巧的工作坊，而第四場工作坊－《如何照顧抑鬱症長者》，經已於 2012 年 4 月 13 日下午順利舉行，並由盈力僱員服務顧問註冊社工葉紀為姑娘擔任主講嘉賓。

家裡的寶貝(長者)是否對有興趣的事物喪失興趣？有否拒絕家人或其他人的關心？又有否出現失眠、易哭等現象？患上抑鬱症的長者，其症狀與患有腦退化症的長者很相近，如長者持續出現以下幾項病徵，則有機會患上不同程度的抑鬱症，家人須要儘快陪同會見專業人士以確診是否患病，並提供適當的支援：

- 病徵持續超過 3 個月至半年
- 體重於短期內大量減少 / 增加
- 經常把「死亡」掛於口邊

導致長者患上抑鬱症的原因有很多，尤其退休後的長者，失去了原有的社會及經濟地位，甚或配偶及親友都已離世，導致孤獨及無助感增加，致令自尊心低落；若果她們/他們的情緒及生活沒有得到適當的支援，便會容易患上抑鬱症。

如何處理問題行爲及情緒，包括:

1. 言語上 (粗言穢語)
2. 非言語 (退縮行爲)
3. 攻擊性 (傷害自己及他人)
4. 不恰當 (咒罵他人)

處理原則 - 4R 原則

- ✧ Restrict (制止)
- ✧ Reassess (尋找原因)
- ✧ Reassure (努力付出多肯定)
- ✧ Review (檢討)



與患有抑鬱症的長者溝通及相處技巧:

不要

- 挑剔批評(簡單至:「好煩啊!」、「你都唔識架啦!」)
- 對當事人的徵狀表示沮喪(「講左你好多次啦!」、「你又係咁啦!」)
- 指責「懶惰」、「不負責任」(「你日日咁懶坐喺屋企,無病都變有病啦!」/「你退左休都可以幫手分擔一下家務卦!?!」)
 - 要理解長者不願意活動的原因 / 長者沒工作有或許是因抑鬱症影響?
- 建議「開心D」、「提起精神」(同理其處境,強逼長者開心只會對其增加壓力)
- 亦須避免對質(自殘及危險行為除外)

要

- 保持冷靜(深呼吸法則)
- 用心聆聽
- 耐心等待
- 安慰、陪伴(也許只需伴在身旁,搭著肩膀已足夠)
- 鼓勵、接納(鼓勵時可詳盡描述其行為,不要單說「做得好」)

用心聆聽

照顧抑鬱症長者不是易事,用心聆聽長者需要看似簡單,但其實我們又有否把長者的心聲聽進心裡去呢? 試試站在長者的角度,理解他們的心底話:

- 你嘗試明白我,雖然我的說話未必合理
- 你掌握到我的看法,雖然你未必認同
- 你容許我自行做決定,雖然你知道這些決定可能是錯的
- 你不會拿走我的問題去處理,而是讓我以自己的方式去解決
- 你放下給我好意見的慾望
- 你給我足夠的空間去讓我了解自己發生了什麼事
- 你接受我的致謝,並告訴我你很高興知道你對我有幫助

照顧者心靈加油站小貼士~

- 留意自己的精神壓力狀況
 - 身體
 - 思想
 - 情緒
 - 人際關係
- 情緒疏導
 - 散散步,安靜一下
 - 睇場戲,笑顏一下
 - 小睡片刻,休息一下...