



「妳先生看來對巴金森病應付得很不錯嘛。」一位朋友這麼告訴我，「妳很幸運有這麼冷靜和平易近人的先生。很高興看到你個兩人總是黏在一起，像分不開似的。」我還來不及回答，她轉身就走了。

我收緊下巴以控制我的情緒。她根本不知道我們的日子到底是怎麼過的。以前我們幾個朋友經常在一起，但是現在玩橋牌或吃飯時總是不再找我；以前時常打來的電話也中斷了。好像是我先生的巴金森病把我和朋友們隔開，他們覺得我無法再配合他們的聚會。其他的夫婦也慢慢地終止了友誼。一個新的情況似乎在發展著。我曾聽到有人說看到我先生在和巴金森病奮鬥實在很難受。這種說法讓我聽了血壓增高。

如果他們每天要應付巴金森病而沒時間喘息，他們會怎樣呢？我先生以前一向很冷靜，但現在不再像去郊遊野餐的時候那麼好相處。他總是很鬱卒，容易生氣而且變得更囉嗦.....甚至時時要把持著我，不讓我離開他的視線。他的性情變得讓我感到挫折和沮喪。我覺得孤立無助、害怕而且精疲力竭。我的生活幾乎要崩潰了。我能找誰呢？誰能瞭解我？我沒辦法輕易地向家人或朋友傾訴，在無可奈何之下，我只有去向心理醫生求助。

醫生給我面紙擦拭眼淚。他說生活上太大的壓力讓我產生照顧者倦怠感。他問我是不是完美主義者，問我是不是想當女超人或超級主婦。我們討論了我抑制已久的憤怒——一種似乎與日俱增的感覺。我缺乏自我控制的能力開始令我覺得害怕。我承認在憤怒地向先生咆哮後，我內心一直充滿了罪惡感。醫師指出任何人想要十全十美是不實際的，完美通常是無法達到的目標。



心理醫生幫助我瞭解並且減輕照顧者的壓力。他幫我把照顧先生的任務規劃出先後次序。看了幾次醫生後，我深深地瞭解照顧者的疲勞、憤怒和挫折感是正常的，而罪惡感卻是無益的。心理醫生強調照顧者身心健康的重要性；他提醒我每天要保持身心的健康。怎麼做呢？

舒解照顧者的壓力.....

1. 運動！即使每天十五分鐘也會舒解壓力。做些脖子和肩膀的伸展運動；每天散步，就是短短的散步也有用；找物理治療師幫助你規劃適當的運動方式。
2. 練習深呼吸。這可以幫助你應付壓力。學習放鬆自己，練習打坐和瑜珈。
3. 在家中找一個安靜的角落讓你有時候可以平靜下來。在那邊擺張舒適的椅子和溫柔的燈光，最好再加點音樂。告訴家人這是讓你平靜的神聖角落，請他們不要打擾，你也不要忘記多使用這地方。
4. 每個星期犒賞自己，不一定要花太多錢。這可以是請親友代替照顧患者，讓自己享受一個慵懶的午睡。一個舒服的按摩或是香精浴對放鬆身體的壓力也都有很好的效果。
5. 知道自己能力的極限，要學會說「不」。你沒辦法做超過你能負擔的工作。譬如說，年節的慶祝是令人愉快的事，但是它往往弄得你精神緊張、工作超載而覺得挫敗。放聰明一點。請其他親友幫忙，在他們家中過節。能照顧患者已經證明自己是一個能幹的主人；所以，就坐下來讓親友代勞吧。



舒解照顧者的壓力.....

6. 探詢社區是否提供協助的服務。如果你需要僱人幫忙，就不必遲疑。例如，你可以請夜間看護以補足自己的睡眠。一個失眠的照顧者是無法做好照顧工作的。
7. 保持幽默感。歡笑可以減輕壓力。和你的老伴學習對任何事都能一笑置之的態度。
8. 參加病友互助活動。

我按照醫生的指示儘量去做。有時候日子會過得比較好些。而且至少我現在知道壓力的所在。我很愉快地知道我不必任何事都要做得完美。

我還去參加病友會的活動，會友都很坦誠而且樂觀。他們共享的情誼令人感到溫暖，許多新的友誼因而產生。我們有共同的凝聚力，大家對每天的難題交換解決的辦法。除了共享歡笑，我們也分享恐懼，但是我們都在笑話或幽默的故事中結束每次的聚會。在聚會中，壓力自然舒解。我們每一個人都知道：「我們並不孤單。」

本文譯自：

“The Stress of Caregiving”, Lucille Carlton, National Parkinson Foundation Web Site for Caregivers



凡事用愛對待，再大的對立都
能不攻而破。 證嚴法師