



照護者專題

照護崩潰的認識與預防

照顧崩潰的認識與預防



照護崩潰(caregiving burnout)是一種體力、情緒和心理的衰竭狀態，伴隨著照護態度由正面的照護轉變為負面或無動於衷。照護崩潰的發生是由於照護者無法獲得需要的協助或是試著去做好超出體力和財力負荷的照護工作。照護者一旦照護崩潰會感覺到疲勞、壓力、焦慮和憂鬱。照顧者長期在嚴苛的壓力之下，可能已經達到他所能負荷的盡頭；照護崩潰對照顧者和患者都可能是危險的。在照護崩潰的狀況下，照顧者可能做出無法控制而傷害到患者的動作。



照護者專題

照護崩潰的認識與預防

照護崩潰的訊號與症狀

照護崩潰不會是突然發生的。開始照護的時候會有個蜜月期，我們懷抱著理想和希望，滿心想要給予最好的照顧。但是，在一年半載後，當照顧工作變成常規化，而未預期的失望逐漸增加，問題就開始產生。在照護崩潰的早期，照顧者會覺得：

- 逐漸喪失照顧的心願
- 抱怨照顧的工作
- 照顧的工作比較沒有效率，常事倍功半。

之後，照顧者在生理、心理及行為上會有如下的症狀：

照護崩潰的生理症狀

- 腸胃疾病，胃口或體重減輕
- 改變睡眠習慣，失眠
- 情緒和體力的衰竭與疲倦
- 心臟血管的問題
- 皮膚的症狀(濕疹，痤瘡，水痘等)

照護崩潰的心理症狀

- 感覺鬱悶、易怒、無助、挫折和失去希望



照護者專題

照護崩潰的認識與預防

- 覺得空虛和悲哀
- 悲觀與怨恨
- 憂鬱和感情耗盡
- 無法集中精神或思考緩慢
- 失去自信心與自尊心
- 對以往喜歡的活動失去興趣
- 照護者為了把時間用於自身而感到罪惡感
- 時常生病，想要傷害自己或是照顧的親人

照護崩潰的原因

照護者常因忙於照顧親人而忽略了自身情感、體力和心靈上的健康。照護的負荷很容易超過照護者情感、身體和心靈上的承受，而引起疲勞和無望，進而崩潰。其他導至照護崩潰的原因還包括：

- 角色錯亂
許多人面對突然的角色變換而難以分清照護者和配偶、愛人、子女、親友的分別。
- 不實際的期待
許多照護者希望他們的悉心照顧能夠為親人帶來健康和快樂。



照護者專題

照護崩潰的認識與預防

- 失去控制

許多照護者因為沒有足夠的金錢、資源和技能來有效地計劃、組織和管理親人的照顧工作。

- 不合理的要求

有些照護者認為只有自己才能照顧好親人，而為自身扛下了不合理的負擔。

- 其他的因素

許多照護者已經瀕於崩潰而不自知，進而無法照顧好親人，甚至連自己都病倒。

雖然每一位照護者的狀況和環境都是獨特的，但是有些照護者的性格反而容易導致照護崩潰。很諷刺的是，這些性向本質都是正面而高尚的，但是它們反而容易耗竭照護者的心力，而導致崩潰。

- 力求完美，對自己和他人有太高的期望。
- 需要證明自己。
- 不懂得拒絕。
- 不會或不願將工作分擔。
- 自我犧牲。
- 不清楚自己的極限，把自己當作超人。



照護者專題

照護崩潰的認識與預防

如何預防崩潰

有調查顯示，接受他人幫助的照護者有較低的崩潰機率；而包含個人衛生的照顧工作(洗浴、淨身和身體活動)有較高的崩潰機率，因為這類工作比較吃力不討好；有虔誠信仰的人崩潰機率較低。除此以外，以下是防止照護崩潰的一些方法：

- 找個知心而可以信任的朋友、同事或鄰居談談你的感想和挫折。
- 設定合理的目標，承認自己在照護上是需要幫助的，而且積極去尋求協助。
- 對親人的病情及症狀的發展有正確的認識。
- 儘可能讓病人做些他應該能做的事。雖然病人可能做得不夠快，不夠好，但是不要讓病人失去學習與增加自信心的機會。
- 當你忙著照護親人時，不要忘了自己。留點時間給自己，即使是一兩個小時。要記住，照顧自己不是奢侈的，而是絕對必要的。
- 教育自己。你對病症懂得愈多，在照顧時就愈有效率。
- 尋求專業人員像物理治療師、社會工作人員和神職人員的協助。



照護者專題

照護崩潰的認識與預防

- 利用歇息服務。歇息服務讓照護者有機會休息或照顧自己。
- 知道自己的極限。為自己做本壓力日記，把發生壓力的場合記下。久而久之，可以認清產生壓力的時候，評估自己的狀況，找出解決的方法。
- 發展新的照顧方式來對付巴金森氏病。保持開朗的心情並強調正面的思考，用幽默來化解每天的壓力。
- 維持身體健康，注意要有營養的食物，足夠的運動與睡眠。
- 接受自己的感覺。對自己與照護的親人感到憤怒或委屈是正常的。這並不表示你不是好的照護者。
- 學習鬆解壓力的方法。有人利用打坐或瑜伽來放鬆自己。有時候聽音樂、看本好書、整理花草樹木、散步或打個瞌睡就可以舒解壓力。
- 參加病友會或照護者社團。與其他照護者交換及分享處理壓力、挫折、孤獨和憤怒的經驗，以及尋求協助的資源。
- 為自己的照護感到驕傲。不管你是否如何盡心盡力，你都無法控制巴病的惡化。與其因為無能為力的事感到挫折，不如專注於自己能控制的事。你可以讓病人感覺



照護者專題

照護崩潰的認識與預防

到愛與溫馨，你可以讓病人感覺到生命的尊嚴。其他就請上天幫忙吧！

- 如前所說，有虔誠信仰的人崩潰機率較低。參與宗教活動，藉由信仰得到慰藉，信心與支持。

過來人的建議

以下是美國前總統卡特夫人在她創辦的羅薩琳卡特人類



發展中心對照護者的問卷，要求長期照護者，以過來人的經驗，提供避免照護崩潰的建議：

- 我現在知道一個好的照護者必須先照顧好自己。
- 不要忘記自己。常找機會把自己裝扮一下。
- 到教堂去。幫助你的鄰居，多做點義工。多和人交往。把自己束縛起來，只會更無助。
- 找出社區可應用的資源。和其他的照護者互動，交換資訊。
- 把自身所需要做的事寫下來，按重要性逐條處理掉。
- 休息一下。時常找機會離開照護的工作。
- 如何尋求幫助？付錢或是要家人幫忙。
- 把家人召集在一起，將需要的照護工作列出來，然後



照護者專題

照護崩潰的認識與預防

說，我可以做 1, 2, 3 項，你可以做 4, 5, 6 項等等。

美國阿茲海默症照護者互助會發起人 Sissy Bowen 的經驗也是一個很好的參考：

「許多人都難以信任讓他人來照護自己的親人。我們認為只有自己才能提供最好的照護。即使請他人幫忙一下子，都會覺得疏忽了自己的責任。很不幸的，這罪惡感竟是我們最普遍的感覺。」

當我第一次僱人幫忙時，我就像許多媽媽第一次把嬰兒交給褓姆一樣。我只是過街去辦點事，卻打了十幾次電話；整天魂不守舍地，一直認為應該再等一段時間才找人幫忙。我現在才知道我當初的想法根本不實際。

我僱人幫忙是身為照護者最負責任的決定。我知道，只有得到充份的休息後，我的照護才能更有效，而親人才能得到更好的照護。我因此不再被以往的罪惡感所困擾，因為我知道我的親人能夠得到較好的照護。 7

本文參考：

1. Rosalynn Carter, "Helping Yourself, Helping Others", Times Books, 1994, USA
2. "Recognizing Caregiver Burnout", Cleveland Clinic Newsletter