



## 我感到壓力嗎？

壓力對於我們的情緒、行為、思想有一定的影響。我們照顧患病的家人時，會遇到不同的挑戰。當我們認為我們沒有足夠的能力和資源去應付這些挑戰時，便有機會產生壓力和一些負面的情緒。這些壓力或會導致一些行為，例如是抽離、批評患者、過份保護患者等等。

事實上照顧者的壓力來自很多方面，例如是經濟壓力、照顧家庭，以及照顧患者的壓力等。假若患者在未發病前，在家庭中主要外出謀生，一旦他患上思覺失調，很大機會被迫離開工作崗位，即時會對家庭經濟狀況構成很大壓力。故此，部份家庭會選擇由其他家人代為外出工作或多兼一兩份差事，藉以維持生計。此外，假若患者在未發病前，在家庭中主要擔任照顧者的角色，他一旦患上思覺失調，或會情緒轉差，無法處理照顧的工作或家務，令家庭失卻原有的功能，使家人感到壓力。患者受到病徵影響，對於很多以往合符個人能力的事工都顯得力有不逮，自我照顧能力亦會出現倒退，有些患者的陰性病徵較嚴重，對很多事物都失去興趣和漠不關心，甚至不注重衛生或整潔，家人有機會在照顧患者時感到壓力。另外，壓力亦可以源於對患者康復進度的擔心。我們需要放鬆自己之餘，也需給予很多的耐性去與他溝通，了解他的需要，並多番勸導或鼓勵，患者才有機會慢慢邁向康復。

感到壓力時，我們的身心或會出現一些警號，例如是：

### 生理反應

頭痛、身體顫抖、肩頸痛、肌肉繃緊、頭昏、手腳冰冷或流汗、口乾、胃痛、腹瀉或便秘、失眠、胸腔痛楚、心跳加速、沒有力量、增加或減少食慾等等

### 情緒反應

過份憂慮、擔心、內疚、焦躁、較多憤怒、較易感沮喪和敵意、抑鬱、感到不堪重負、頻繁的哭泣、感到孤獨或無價值、坐立不安等等

### 思想反應

注意力不集中、做惡夢、難學習新事物、健忘、混亂、難以做決定、不願與人接觸等等

若身體已向我們發出警號，我們更需好好地照顧自己，為自己及家人預備更健康的身心靈面對挑戰。

