

第廿二課 壓力徵狀和症狀

講者：梁綺雯博士

照顧者壓力的定義是「照顧長期有障礙者，使照顧者的責任分配不平等」。壓力可由各種心理和生理的負擔引起。如沒有採取任何緩解壓力的策略，照顧者在照護過程中，會承受巨大壓力。這種惡性循環會傷害照顧者，亦會危及患者。

照顧者的壓力可從觀察到某些徵狀找出。當照顧者表示感到非常疲勞，這並非好現象，並意味著照顧者因照顧患者而沒有足夠的休息。在某些情況下，即使照顧者很累，亦沒有說出來。這現象是「自我暗示的恥辱」，意味著照顧者可能擔心被人視之為沒有生產力或毫無價值（不能謀生及不能提供最好的照顧給生病的親人）。

照顧者的壓力可在各種症狀中反映出來。一項在香港進行，對象為383名認知障礙症患者的照顧者的研究報告顯示，三分之一的照顧者有非特定症狀，如：鼻塞、頭痛和喉嚨痛。此外，近60%的照顧者睡眠質素差。大多數照顧者自評健康狀況為一般或差，另有24%的照顧者申請病假，18%的照顧者由於照顧患者而減少了社交活動。睡眠質素差照顧者的壓力可從觀察到某些徵狀找出。到生活質素下降，亦會導致抑鬱和心血管風險上升。很明顯照顧者承受了很大的壓力，但由於要隨時候命照顧患者，他們無法緩解壓力。