

第廿三課 社交媒體和壓力管理

講者：梁綺雯博士

過去二十年，研究員發展了許多減少照顧者壓力的方法和措施。許多措施是採取「面對面式」現場指導，例如：在日間中心進行各種心理治療時，便需要照顧者到中心接受治療，進行「面對面式」現場指導。傳統的「面對面式」指導會受到地區或社區資源的阻礙。近年，資訊溝通科技的應用似乎開創了新的機會來支持照顧者。

最近有人開發了管理壓力的流動應用程式。有研究以患有創傷後壓力症的人為對象，評估以應用程式來管理急性壓力或壓力症狀的可行性和受接受程度。結果從用戶的角度來看，應用程式是「可接受和有用的」壓力管理工具。用戶喜歡應用程式可以用來安排活動。受壓力困擾的人認為應用程式是潛在有效的自我管理工具。

理大老年護理研究中心在 2018 年開發了專為香港照顧者而設的應用程式。就像 Whatsapp 一樣，照顧者可以短信互相溝通。遇到日常生活的挑戰，也可以短信表達感受，並分享如何處理日常生活中的困難。程式另一個特色是讓照顧者用繪畫來緩解壓力。如照顧者願意，可選擇人分享圖畫。其他照顧者看到圖畫後，可以給予回應、鼓勵並讚好。在 28 名照顧者的協助下，我們已於 2018 年 6 月完成應用程式的先導測試。以流動應用程式來改善照顧者的健康似乎是可行的。流動應用程式提供了很好的社交網絡平台，讓照顧者可以互相支持。