

# 這條路上你並不孤單

文／沈政男(精神科醫生)

**照**顧失智失能老人家或身心障礙親人，是一條漫長又孤單的路。有句話說「愛有多深，路就有多長」，光靠對親人的愛與責任感，並不足以應付經年累月、夜以繼日的照顧重任，還得熟悉相關照顧知識與技能，其中最常被忽略的，就是照顧者的自我照顧。

我從事長照工作十幾年，接觸過數以千計的長照家庭，長期累積的經驗告訴我，只要家屬臉上充滿疲憊、無奈或者怨懟的神情，被照顧者絕對不可能過得好。

## 重重難關令人心力交瘁

照顧好自己才能照顧好摯愛親人。家庭照顧者首先必須學習自我察覺，知道自己處在怎樣的狀態，才能尋找因應之道。在照顧初期，照顧者最常見的反應是「為何是我？」困惑、怨懟與氣憤等情緒油然而生，大約要半年到一年才能慢慢接受與認同照顧角色。而如果對被照顧者的病情不熟悉，比如無法了解失智長者為何反覆詢問，也可能以為對方裝病、故意找碴，而更加不悅。

認同照顧責任以後，

接下來進入學習期，這時照顧者開始摸索各類照顧知識與技能，也慢慢累積照顧心得，而隨著照顧工作逐漸上手，照顧負擔也會減輕一些。然而這通常只是暫時狀況，等到失智失能長者出現新的照顧問題，比如不睡覺不吃飯或者躁躁不受控制，便又產生新的困擾。此外，也可能因為其他家屬的批評與挑剔，而對自己的照顧能力產生質疑或厭惡。

照顧難關一重接一重，度過去以後，又能每天守著摯愛親人，在難以成眠的夜裡等待天明。一年又一年，連過年都不能休息，何時才能穿過似乎永無止境的隧道，看見光亮的未來？許多照顧者即使可以應付各類照顧問題了，沒有什麼重大照顧挫折了，光是日復一日把別人需求放在自己前頭的長期犧牲，就可能造成身心疲累，甚至心力交瘁。

## 善用資源相互支援打氣

照顧工作進行三、五年，大部分家屬都有失眠、焦慮、沮喪、洩氣等狀況，調適得好可以繼續走下去，而如果嚴



重到影響體力與專注度，無法再勝任照顧工作，甚至出現想要結束自己生命或者送走被照顧者的念頭，都代表照顧負荷已經破表，不能再獨自撐下去了。

當照顧者警覺到身心俱疲、照顧品質下降，或者經常討厭自己或被照顧者時，一定要向心理與照顧專業人員求助。有幾種資源可用：一是家屬支持團體，也就是照顧者們定期聚會，聊聊照顧甘苦，相互打氣，才有力量去走漫長的照顧之路。這類組織帶來的鼓舞效果相當巨大，值得醫療與長照單位大量發展。

其次是學習照顧技能。不少家屬以為自己日日照顧，應該是世上最了解被照顧者的人，「如果我處理不來，也沒有更好的方法了」，其實這正是一種照顧疲累的徵兆。讓專業人員來幫忙分析照顧困境，提供最新照顧技能，可以減輕照顧負擔。比如失智長者半夜不睡覺，處理上必須增加白天活動量，減少打瞌睡，而非一直增加安眠藥，才不會搞亂睡眠周期，弄得更難照顧。

此外，也必須引進照顧資源，一起分攤照顧工作。有些照顧者會有「救世主情懷」，寧願獨自承擔，不想麻煩其他家屬，或者畏懼親友鄰居眼光，即使瀕臨崩潰也逼自己要撐下去，這些心態其實都無必要。讓其他家屬分攤照顧責任並非為自己著想，而是為了更好的照顧品質。當然也別忘了善加利用公共長照資源，可向縣市政府長照

窗口接洽，或者致電衛福部長照專線412-8080。

## 身心負荷過重不宜輕忽

照顧親人七、八年後，度過了種種照顧挑戰，又會重新找回平衡狀態。這時看著日漸老去的親人，難免想到自己——怎麼最近老是忘東忘西，會不會跟老爸一樣也開始失智了？門診偶而會遇到擔心自己罹患同樣疾病的家屬，大部分給予說明以後都能寬心。事實上照顧者熟悉了被照顧者的疾病，反而容易避開相關危險因子。

照顧責任在被照顧者過世後結束，但那份時時擔憂警戒，連吃飯睡覺也不安穩的心情，還需時間調適，才能逐漸平撫。有的家屬覺得卸下照顧重擔，鬆了一口氣，也有人對被照顧者滿懷思念，一想到就淚眼漣漣。如果始終不能從悲傷情緒裡走出，可能是憂鬱情緒的徵兆，應尋求心理專業評估與協助。

而「照顧殺人」的悲劇之所以發生，通常都是照顧者高估自己的承受能力，把照顧責任都攬在自己身上，日積月累，等到超過負荷範圍才一舉爆發。很多時候，照顧者會告訴自己，「忍一忍就撐過去了」，其實當這樣的想法出現，通常就是需要求援的跡象。要記得「照顧好自己才能照顧好摯愛的親人」！



## 心靈花園父母成長讀書會

歡迎  
報名

106年10月17日~12月19日，每週二上午9:00-11:00，由台北大學社工系陳阿梅老師帶領家長深入研讀親職教養相關書籍，一起來探討如何教出身心健康的下一代，打造和諧的親子關係。地點在新北市頂溪國小(永和區文化路133號)。免費參加，書籍自費，需先報名：02-25017722泰山文化基金會。