

自我照料单元

欢迎和单元概述

本摘要回顾了您在护理脑损伤家庭成员时如何照料自己的一些要点。该单元侧重于照顾脑损伤家庭成员时自己可能面临的身体、情感和健康方面的挑战。高压情境和支持不足会对家庭成员产生负面影响，比如健康状况不佳、压力、疲劳，以及焦虑，抑郁等心理健康问题。

您的清单

这是我们在本摘要中涵盖的主题列表，供您在掌握之后打勾对照：

1. 压力是什么
2. 压力有哪些迹象
3. 如何应对压力
 - a. 积极的和消极的应对
 - b. 您的需求和资源
 - c. 保持友谊
 - d. 重新获得对生活的掌控
4. 为自己获得额外的支持
 - a. 你需要那些支持
 - b. 临时护理
 - c. 提供支持的团体
5. 为你的家庭成员获得额外的支持
 - a. 自我肯定
 - b. 额外的服务
6. 小结
7. 您的清单

1. 压力是什么？

我们生活中有很多事情会导致压力，照顾患有创伤性脑损伤的家庭成员可能是其中之一。压力会在不同的时间点增加或减少，而有时在必须兼顾护理家人和扮演其他生活角色时压力会大得难以承受。在某些情况下，这些压力会导致焦虑症和抑郁。

压力是一种正常的人类体验，它在处理艰难情况时可能很有用，例如它可以帮助我们在演讲或运动时发挥最大的能力。但如果我们经常处于高压状态便可能会造成问题。值得庆幸的是压力是可以控制的。处理压力的方法有很多，经常练习一些简单技巧会很有帮助。

2. 压力有那些迹象

压力带来的迹象因人而异。一些常见的症状包括：

- 睡眠障碍
- 肌肉紧张
- 易怒
- 焦虑
- 抑郁
- 疲劳
- 缺乏积极性
- 难以专注
- 改变饮食习惯
- 过量吸烟饮酒
- 不健康饮食和缺乏运动

这些症状也会影响你如何处理导致压力的事件从而加剧压力。例如，如果您感到疲倦和易怒，您可能会对您的家人做出不同的反应，这可能会使他们更生气或更具攻击性。

请勾选您在过去几周内遇到的迹象，如果超过两个或者三个，去看医生或寻求临床心理学家的帮助可能会有所帮助。您和您的家人可能还需要更多的支持，包括额外的护理者、治疗师或休息的机会。



3. 如何应对压力

您可以通过学习各种技巧来管理压力，例如观察和挑战您对事件原有的思考方式、放慢呼吸，以及以结构化的方式来解决。您还可以通过改变生活方式来应对压力，例如增加锻炼、减少吸烟饮酒，以及做自己喜欢的事情。

一些对护理者重要的提示包括：

- 在需要帮助的时候寻求帮助
- 为自己花些时间（例如利用临时托管服务）
- 多运动，健康饮食，健康睡眠
- 经常放松
- 保持和他人的联系
- 通过参加照料者团体来获得帮助
- 获得所有可用的服务和资金支持
- 承认和处理情绪



积极与被动应对

在考虑管理压力时，区分积极应对和被动应对是有帮助的。

被动应对涉及只是等待并希望情况会好转或消失，或是深陷其中什么也不做。这种方式包括不愿面对问题，逃避它，或当它真的很重要时假装它并不重要。被动应对也可能涉及破坏性行为，例如饮酒过量、滥用药物或放纵饮食。对于很多人来说，被动应对通常涉及很多对问题的担忧而实际上却没有采取任何措施来解决它。

而**积极应对**就是做一些事情来改变现状：

- 直接解决问题
- 获得额外帮助
- 在困难时期支持自己

积极应对是一种效果非常好的应对方法。这种风格有助于人们获得控制感，从而更有可能以最有效的方式解决问题。重要的是要注意积极应对不仅仅是试图解决问题，因为有时这是不可能的，但您可以通过改变自己的想法和行为来学习如何更好地管理对境况的感受。

您的需求和资源

当需求大于资源时，您会感到压力很大和不知所措。当需求和资源处于平衡状态时，您可能会感觉更有控制力，因此能够应对生活中的压力源。

第一步是全方位确定你的需求（压力的来源），比如想想来自工作、家庭、朋友、人际关系、健康和其他方面的需求。请记住，作为脑损伤家庭成员护理者的角色可能不是您唯一的压力来源。

接下来，确定您的资源，这可以包括您生活中任何有助于管理压力的事物。再次考虑资源，如支持性的关系、身体方面的资源如健康的饮食、睡眠和锻炼，个人技能资源如幽默感和勤奋的态度，或其他资源如金钱、额外的时间等。

因此，我们需要的是想办法减少需求并增加或强化资源。

维持友谊

把自己的身份和护理者这个角色分开并保持与外界的联系。请注意，有些朋友可能会厌倦您谈论作为护理者的那些问题。你可能会因为期望他们提供比他们愿意给予的更多的支持而变得怨恨并失去朋友。

在可能的情况下请寻求其他护理者的支持而不要对朋友抱有太多期望，即使这意味着假装对护理问题以外的事情感兴趣。

两个简单的正念练习：

这两个练习简单易行，可以帮助您活在当下并减少痛苦感。

1. 十次呼吸

这是一个简单的练习，可以让你集中注意力并与你的环境联系起来。全天练习，尤其是当你发现自己陷入了自己的想法和感受中时。

1. 做十次缓慢的深呼吸。专注于尽可能缓慢地呼气，直到肺部完全排空 -- 然后让它们自己重新填满。
2. 注意肺排空的感觉并注意它是如何被填满。注意你的肋骨上升和下降。注意肩膀的轻柔起伏。
3. 看看你是否可以让你的思绪来来去去，就好像它们只是路过的汽车从你家门外交驶过一样。
4. 扩展你的意识：同时注意你的呼吸和你的身体。然后环顾房间，注意你能看到、听到、闻到、摸到和感觉到的东西。

2. 注意五件事

这是另一个简单的练习，可以让你集中注意力并融入你的环境。全天练习，尤其是当你发现自己陷入了自己的想法和感受中时。

1. 暂停片刻
2. 环顾四周，注意你能看到的五件事。
3. 仔细聆听，注意你能听到的五件事。
4. 注意与身体接触的五件事（例如，手表靠在手腕上、裤子靠在腿上、脸上的空气、脚在地板上、背部靠在椅子上）。
5. 最后，同时做以上所有

重新掌控你的生活

在脑损伤发生之后，一个家庭往往会搁置生活，将一切都集中在脑损伤的人身上。然而从长远来看，家庭往往发现这样做并不能让情况改变，整个家庭于是开始受苦。

护理者需要在生活中建立平衡来使足够的自我照顾能够长期有效。临时护理是其中的重要组成部分，但这也意味着需要良好的时间管理来让每个人的生活尽可能恢复正常，尽可能多地为平时的爱好和兴趣腾出时间。

4. 为自己获得额外帮助

如果您觉得自己的压力太大而造成了病理性焦虑或抑郁，那么获得额外帮助至关重要。内疚、愤怒、怨恨、恐惧、压力、焦虑、抑郁和悲伤是在护理脑损伤患者时会遇到的一些情绪。随着时间的推移，这些最糟糕的感觉会消失。有时感觉自己快疯了是正常的，试图压抑或否认自己的感受并没有帮助。

处理你的感受的最好方法是接受它们，但要确保你可以与理解你的人谈论你的感受，无论是家人、朋友、辅导员还是支持小组。抑郁一直是护理者的潜在担忧，如果它已成为一个严重的问题，您应该寻求专业帮助。

病理性抑郁症涉及持续低落的情绪或对大多数日常活动缺乏乐趣和兴趣。它会持续两周或更长时间并伴有其他症状，如睡眠困难、注意力不集中、疲劳以及体重和食欲变化。很多人也有自杀和绝望的想法。病理性焦虑涉及频繁和过度的担忧和焦虑感，这些焦虑感会持续并已干扰您的工作或社交生活。病理性焦虑可能会导致您回避各种情况、人和日常事务，或者使您很难进行正常活动。

临时护理

长期护理人员发现为自己腾出时间至关重要。临时护理服务可以在家中或在其他各种环境中进行，短至几个小时长至一周，以允许假期。请确保您有使用临时护理的定期休息时间。最初家庭可能不喜欢陌生人照顾他们的家人，但周围有很多优质的服务可以帮助您更有效地照顾他们。

支持团体

您可以结识处于相似境况的其他人，借此机会休息一下、查找信息并从了解您情况的其他人那里获得支持。分享想法、感受和担忧可以帮助您减少孤立感。有时朋友不会理解你的情况，但支持小组会。如果您所在地区没有支持小组，请考虑加入在线脑损伤支持小组。

5. 为您的家庭成员获得额外帮助：额外服务

您可能会很容易陷入“超级护理者”的角色，以为自己可以同时工作和照顾家人，无限期地照顾受伤的家人！

管理压力的一个重要方面是知道何时以及如何获得额外的帮助。在可能的情况下，尝试委派。例如，Ann 可以为 John 争取一些额外的护理时间以便让约翰能够参与有趣的活动从而减轻压力，并让 Ann 自己有更多的时间照顾自己。Jenny 也许可以让 Tran 的一些朋友在周末带他去看足球比赛，这样她就不是唯一一个试图鼓励他参加活动的人。

自我肯定

在某些时候，护理人员会发现自己对特定医院、卫生专业人员或福利协会的支持水平感到不满。您有权期望得到适当的支持或治疗，并且应该坚定地主张您想要的东西。大多数情况下都有申诉程序和上诉程序，您的脑损伤协会可能会为您提供帮助，或让您与倡导组织取得联系。

额外服务

遇到危险寻求帮助:

- Lifeline: <https://www.lifeline.org.au/> phone: 13 11 11

对家庭和护理者的帮助:

- Icare NSW: <https://www.icare.nsw.gov.au/treatment-and-care/services-and-support/families-and-carers/#gref>
- In NSW – Carers NSW: <https://www.carersnsw.org.au/>

有关情绪、焦虑和压力障碍的信息:

- Beyondblue: <https://www.beyondblue.org.au/>
- Black Dog Institute: <https://www.blackdoginstitute.org.au/>
- Australian Psychological Society: <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Stress>

脑损伤的高峰机构和宣传服务 In NSW and Qld: Synapse: <http://synapse.org.au/>

- Brain Injury Australia: <https://www.braininjuryaustralia.org.au/>

6. 您的清单

本单元结束后的任务是：

- 再次查看自我照料单元
- 重新阅读并打印本单元摘要（不会花很长时间！）
- 评估自己的应对水平
- 识别任何带来压力领域
- 完成压力症状检查表
- 练习两个有用的正念练习
- 实施第 3 节中任何有用的应对策略
- 浏览网站上的常见问题和额外资源部分
- 奖励自己完成本单元。

总结

恭喜您完成了自我照料单元。在本摘要中，我们讨论了压力以及它如何影响我们的思维、行为和情绪。我们还确定了不同类型的应对方式以及如何实施应对策略。本单元提供了两个正念练习供您自己的时间里使用，讨论了为自己腾出时间、寻求帮助和寻求额外服务和喘息的重要性。