

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP002: 老年人的心社靈照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：促進長者心靈健康有妙法



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

促進長者心靈健康有妙法 工作坊

第四課 保持愉快

本課內容

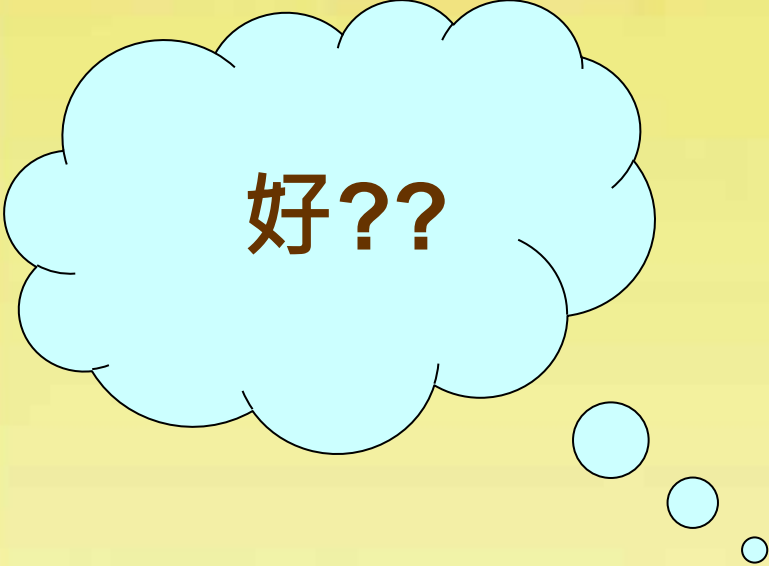
- 情緒是甚麼？
- 常見的長者情緒問題
- 成因
- 影響
- 長者擊退負面情緒的方法

情緒與心理健康

- 良好的情緒健康使學習富有樂趣，生活輕鬆愉快
- 不良的情緒會大大危害人的身心健康
 - 過度的情緒反應
 - 持久的消極和負面情緒

情緒是甚麼？

情緒是好?是壞?



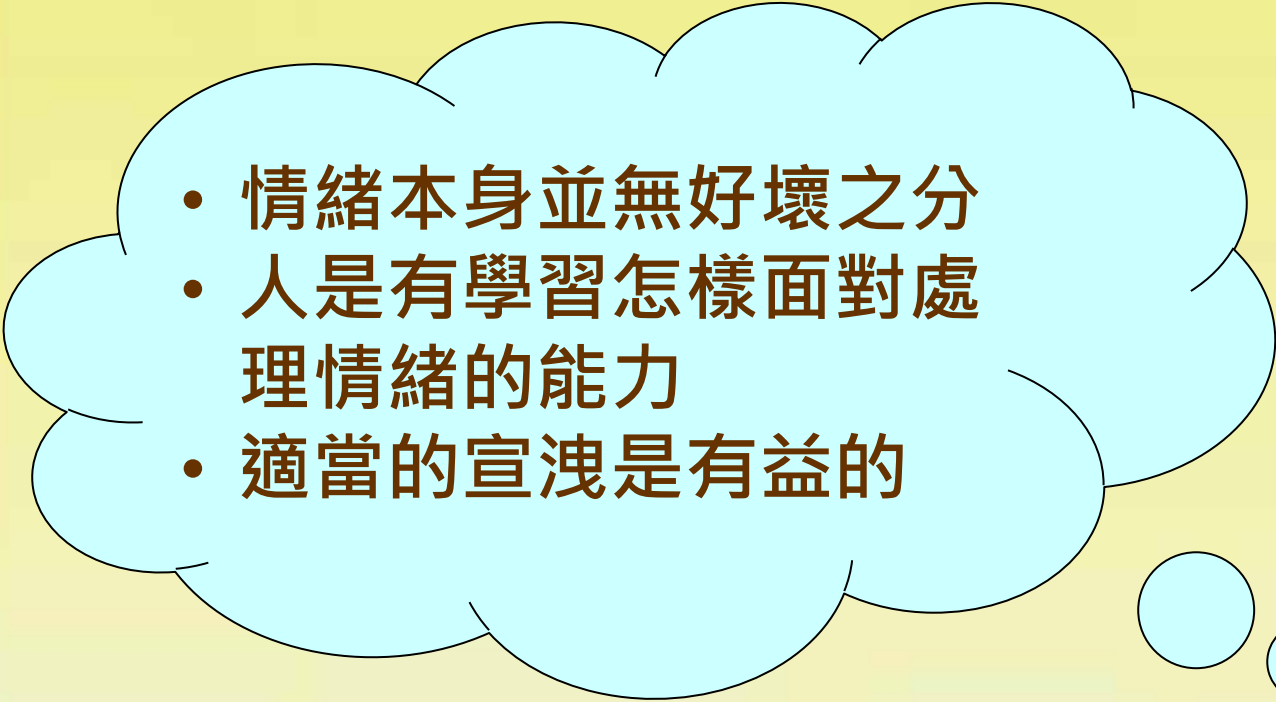
好??



壞??



情緒是好?是壞?

- 
- 情緒本身並無好壞之分
 - 人是有學習怎樣面對處理情緒的能力
 - 適當的宣洩是有益的

認識情緒

- 情緒是人對客觀事物是否符合自身需要與願望而產生的體驗
- 是人的需要得到滿足與否的反映

情緒對我們的影響？

情緒對我們的影響？

- 生存的警號
- 生活的能源
- 溝通的橋樑
- 生理健康的指標

你有情緒 我有情緒

常見的長者情緒問題

憤怒

焦慮

抑鬱

長者是不是一定有情緒問題？



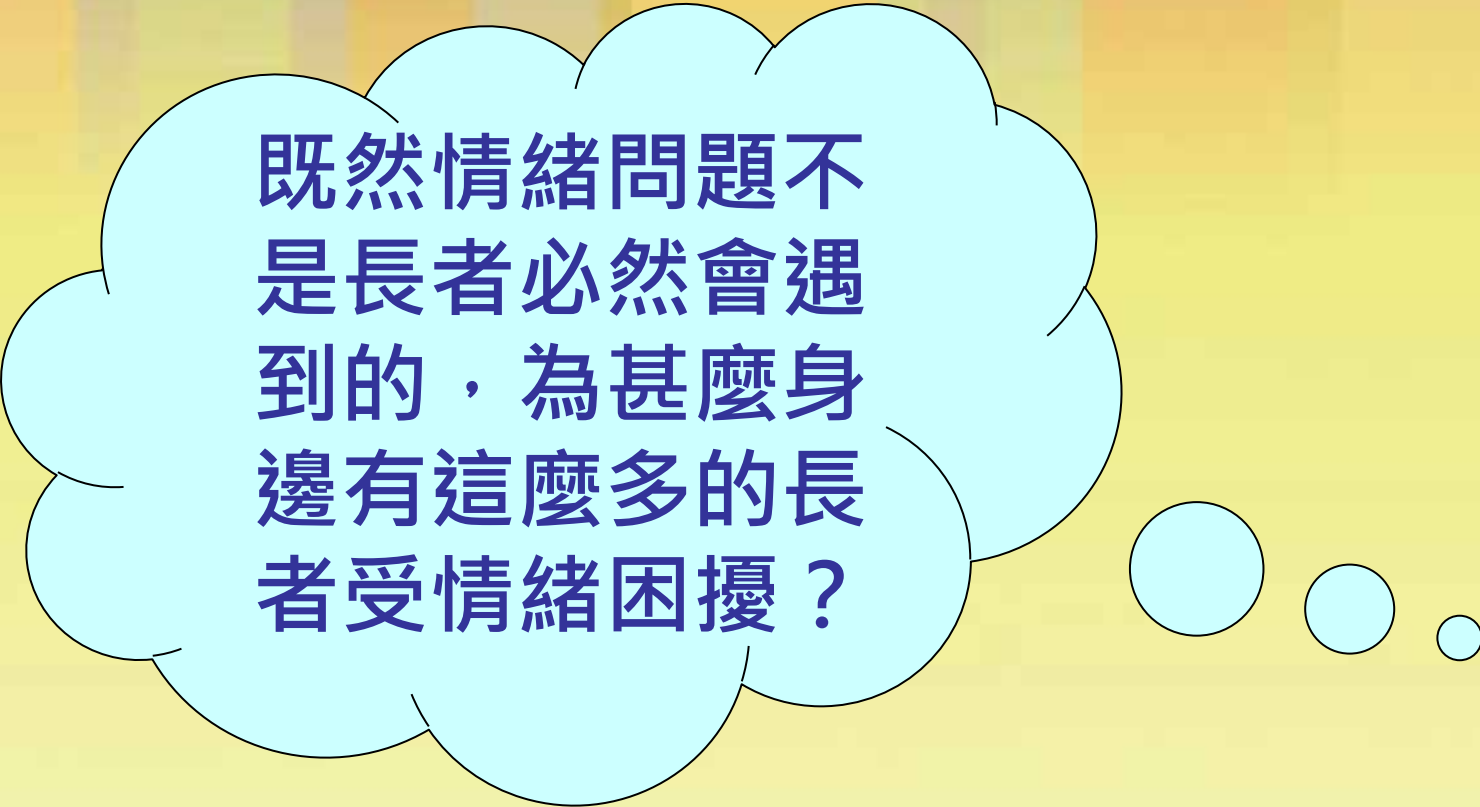
未必有??



一定有??

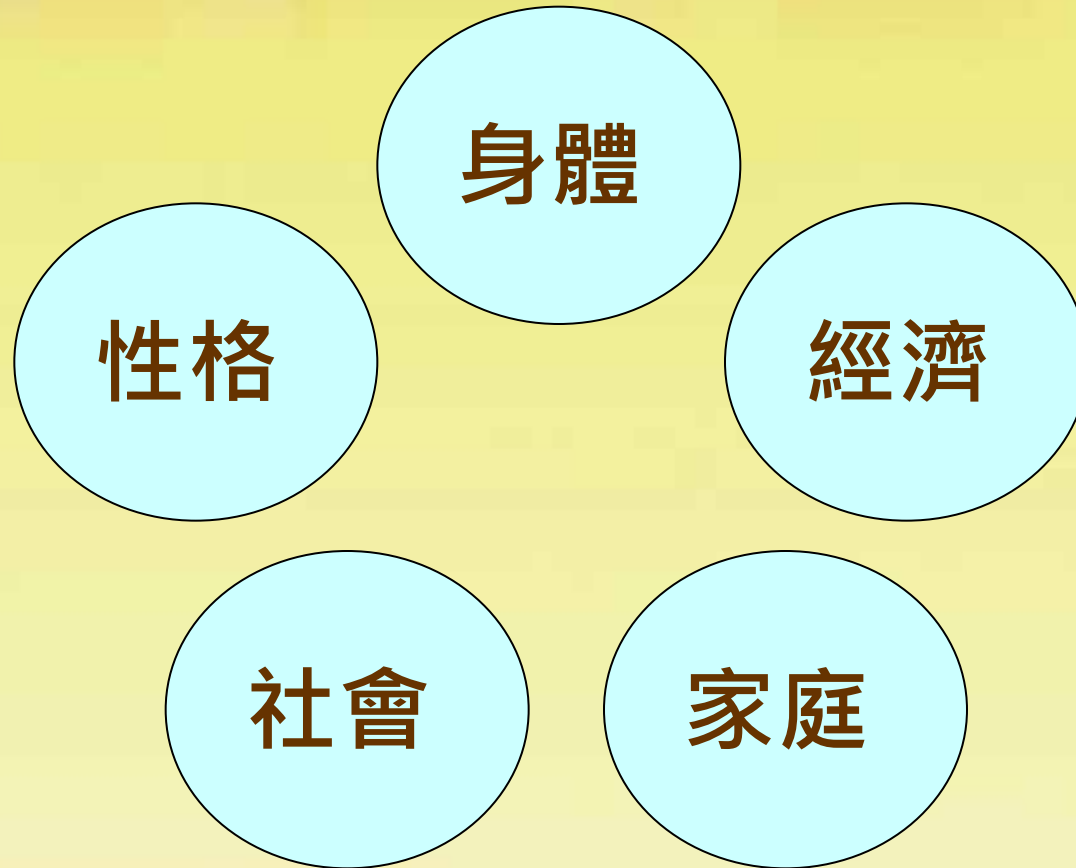
晚年的情緒問題

長者不一定有情緒問題



既然情緒問題不是長者必然會遇到的，為甚麼身邊有這麼多的長者受情緒困擾？

長者情緒問題的成因



憤怒

常見的長者情緒問題-憤怒

- 憤怒的表達形式
 - 一聲叫罵、
 - 一個頭槌、
 - 一雙怒目便令人把怒火發洩出來。
- 憤怒可能會隨著不愉快的事件的發生自然地出現
- 影響你情緒反應的，不是負面的事件，而是你的想法。

拆解憤怒的面具

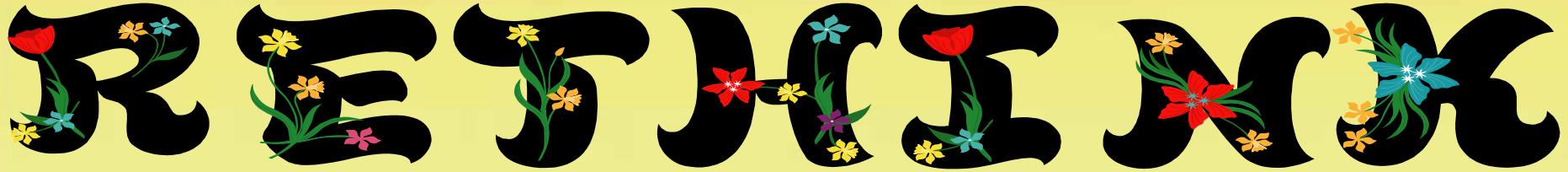
誰是兇手？

面對憤怒你會……

當自己發怒時

橫隔膜(腹式)呼吸

'RETHINK' (重新思想)



留意自己的情緒

嘗試思考及考慮別人的想法及感受和表達自己的感受

思考自己的想法

聽取別人的意見

綜合自己和別人的想法和意見

留意自己的身體反應

積極面對問題

焦慮

常見的長者情緒問題-焦慮

「焦慮」是一種人類與生俱來的情緒，本是自然不過的。

- 當實際的情況沒有任何危險或威脅，
- 只憑想像或過去的經驗
- 認定目前正身處於危險之中
- 產生超乎常理的恐懼
- 極度害怕有很大可能很壞的事情會發生在自己身上

焦慮症的治療方法

藥物治療

- 抗焦慮藥
- 副作用
 - 例如：嗜睡、抑鬱等，所以一定要按醫生的指示來服用，尤其當患者須要較長期的治療。

心理治療

- 心理治療會分為幾個階段
- 向患者分析焦慮症的致病原因
 - 教授鬆弛技巧和處理負面情緒的方法
 - 運用認知行為治療
 - 小組或個人治療

抑鬱

長者抑鬱症的謬誤

- x 抑鬱症是正常老化的一部份
- x 長者容易患上抑鬱症
- x 心理治療是不適用於患有抑鬱症的長者

情緒低落 與 抑鬱 的分別

情緒低落	抑鬱
當不如意的事情發生後，會出現情緒低落的情況。	與想法扭曲有關，並在負面思想中鑽牛角尖。扭曲的想法，足以對人造成重大打擊。
是能「看得穿」的不快樂。這種不快樂是會過去的。	覺得以後也會這麼不快樂。
分散注意力或從事其他工作，最終可緩和低落的情緒。	終日被沮喪的感覺纏繞，持續至少兩星期。
憂鬱的感受會流走，不會損害自信。	憂鬱感受像凝固了似的，不斷磨蝕自信。
不會顯著影響人際關係、學業成績或工作表現。	人際關係、學業成績或工作表現受影響。

長者抑鬱症的病徵

長者抑鬱症的病徵

- 暴躁是男性長者的常見情況
- 缺乏感情的、食慾、睡眠的影響
- 自責、自我價值低、缺乏自信、自我形象低

長者抑鬱症的病徵

四種常見的長者抑鬱症非典型病徵

- 酗酒、濫用藥物
- 身體疼痛
- 過份擔憂自己的身體狀況
- 假性老人痴呆

抑鬱症的治療

- 「病向淺中醫」
- 約47%的抑鬱症患者在接受治療後一年內完全康復及在一年內沒有復發。

藥物治療

腦電盪
治療

心理治療

社交活
動治療

擊退負面情緒 健康情緒在我手

要做情緒的主人，必先得明白：

- 1) 人總會經歷正負面情緒；
- 2) 相信自己有能力控制和改變情緒；
- 3) 良好情緒管理方法和正面的情緒是可以學習的；

健康情緒小貼士

- 建立健康生活習慣
- 建立積極正面思想
- 適當抒發情緒
- 建立良好人際關係
- 處理精神壓力

參考資料

- 聯合情緒健康教育中心
<http://www.ucep.org.hk/index.asp>
- 憂鬱小王子之路
<http://www.depression.edu.hk/>
- 「身心康健樂頤年—促進長者社交心理健康資料」手冊
長者健康服務
- 身心靈全人健康模式
中國輕工業出版社

謝謝大家！