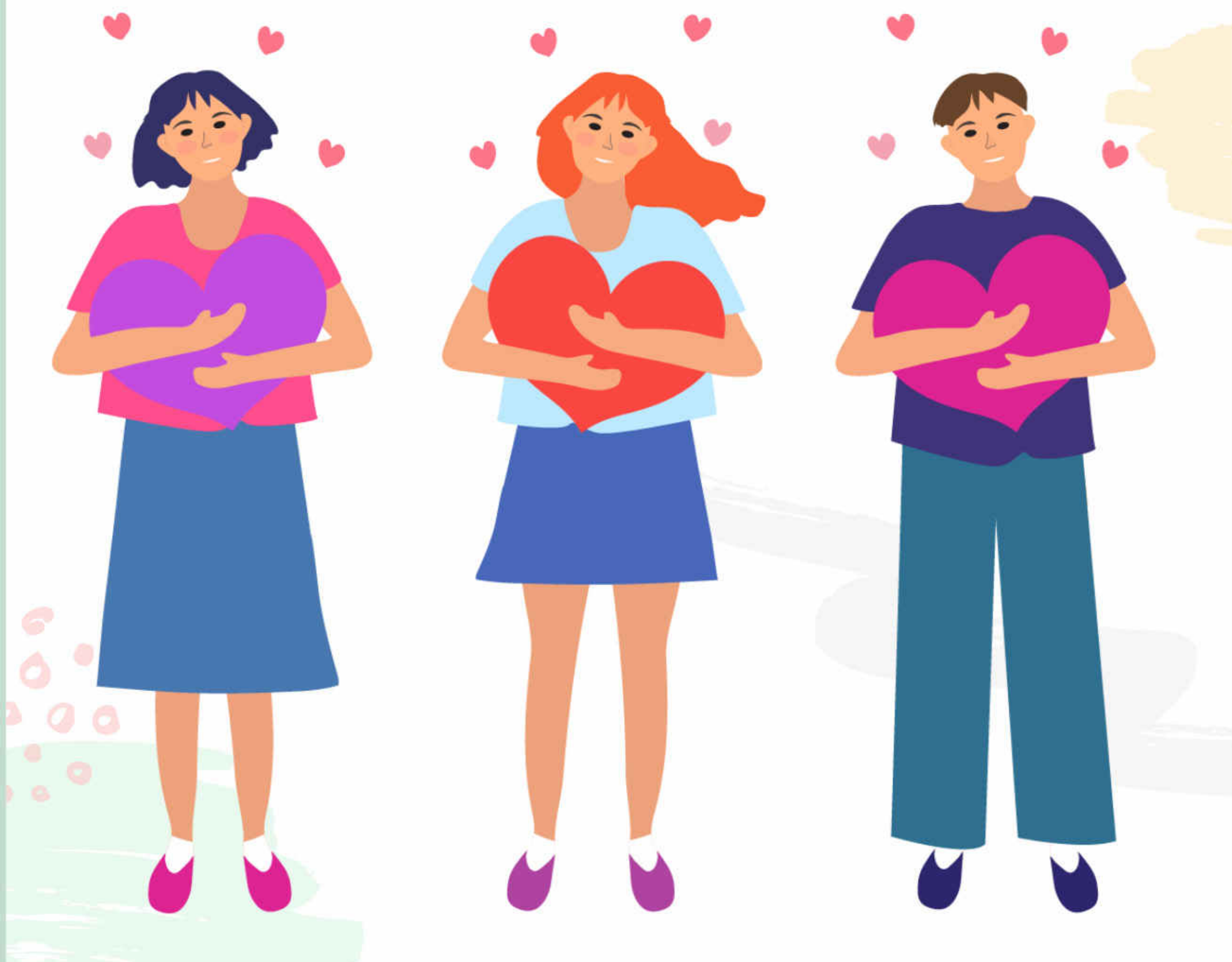


抗疫療心♥

給病者的家屬



病者住院期間...

給正在支持病者的您

當至親突然患病，家屬亦可能會承受不少壓力和困擾。在這艱難的時刻，我們盼能為您送上支持和鼓勵。我們希望藉著這本小冊子與您分享一些經驗和提議，讓您了解病者常見的情緒反應和需要的同時，亦掌握一些照顧自己和支持病者的方法。

以下是家屬在病者接受治療過程中可能出現的情緒反應：

1 為病者的不適而痛心

看見患病的親人因病而承受著身體的不適，可能會令您感到痛心。不能陪伴在他們身邊，或會令您更難受。

2 因病情反覆而擔心

如果患病的親人病情反覆，而您又未能在第一時間掌握他們病況的最新進展，您或會感到焦急、徬徨和情緒不穩，甚至出現憤怒的情緒。



3 因病者的情緒反應而不知所措

在治療的過程中，病者可能會出現沮喪、失望、無助，甚至抑鬱的情緒，也可能會變得易哭、煩躁、憤怒和容易發脾氣。

面對病者種種的情緒反應，可能會令您感到不知所措和身心俱疲。



4 感到自責、內疚

對於親人不幸染病，您或許會責怪自己沒有做好（或提醒親人做好）預防措施，間接使他們染病，繼而產生內疚的情緒。

5 埋怨、憤憤不平

您可能會埋怨他人不慎把病毒傳給您的至親，或為自己和患病的親人面對現時的困境而感到憤憤不平，埋怨為何這些不開心的事情會發生在自己和親人身上。

6 擔心自己及家人的安全

或許因著您曾與病者有緊密的接觸，您也需要被隔離一段時間。期間，您可能擔心自己會否受到感染，及在不知不覺間把疾病傳給身邊的家人和朋友。



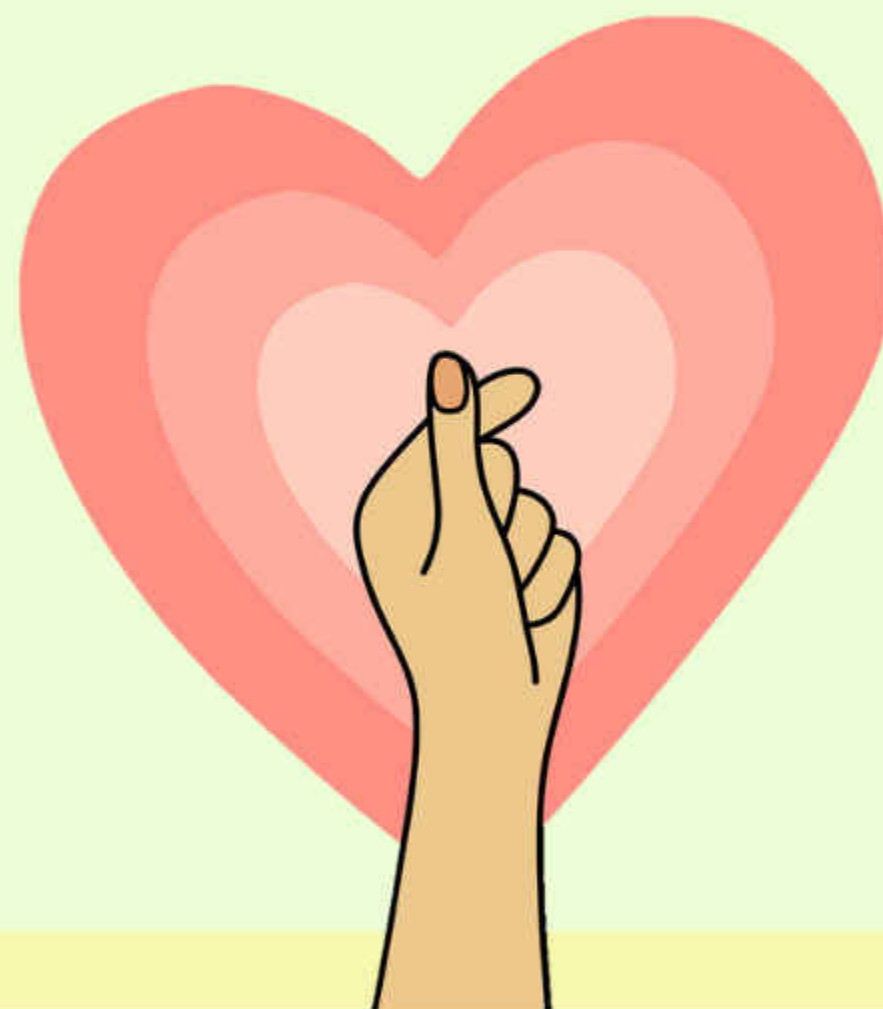
7

難以適應家中轉變

患病的親人可能是家庭經濟支柱，或是平日主力料理家務和負責照顧孩子的一位。當這位家人染病需要隔離治療時，整個家庭都難免要一同面對角色調配的可能性。一時間，您可能會感到難以適應，繼而覺得孤單、無助和壓力沉重。



面對至親患病，出現以上的情緒反應亦屬自然。了解自己的情緒，學習和應用有效的處理方法，有助我們減低壓力、穩定情緒、提升抗逆能力，以及保持身心健康，去支持和幫助您患病的至親和家人。



希望以下的提議 能給您帶來幫助：

1

接受別人的幫助和關懷

雖然有家人患病，但您仍要處理日常所需，維持家庭的正常生活。請接受自己一時之間未必能把家裡大小事務都照顧妥當。不用沮喪，容讓自己一些空間去慢慢適應。

有需要的時候，您可以邀請您的家人與朋友提供適切的幫助，接受他們的慰問及支持。不要認為您會成為他們的負累，相反地，他們會因自己可以出一分力而更感安心，這樣也可以舒緩您獨自承擔困難所面對的壓力。



2

好好照顧自己， 保持身心健康

病者獨自住院期間，難免會擔心您及家人的健康，掛念您們會否受到感染。好好照顧自己並保持身心健康，對病者已是很大的支持和幫助。

以下是一些幫助您保持身心健康的方法：

- 保持足夠的休息
- 進食要定時、均衡
- 做適量的運動
- 作好預防傳染病的衛生措施
- 為自己安排一些消閒活動，放鬆身心
- 需要時尋求醫護人員或輔導員的幫助



3 接受病者可能出現的負面情緒

您要有心理準備，病者在治療過程當中，除了身體會變得較為虛弱，情緒也有可能較反覆。這通常只是暫時性的。您可以嘗試鼓勵病者分享他們的感受，並表示體諒與支持。如您發現病者的情緒持續低落，不妨向專業輔導人員尋求協助。若您發現自己的情緒也持續受困擾，亦要盡快尋求支援。您的心理健康是重要的。您平穩的情緒亦能給病者更多空間表達和處理自己的感受。



4

放下自責、 埋怨的心態

暫時放下埋怨和自責，接受和明白當前的限制，並放眼將來可以改善的地方。這可讓您和病者感到舒服一點。



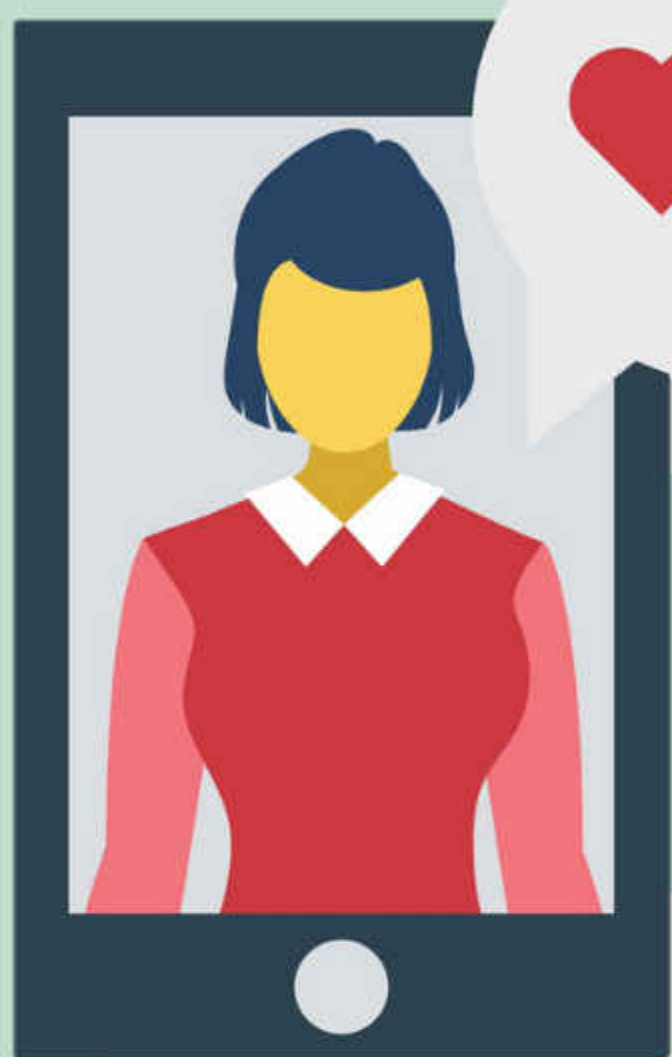
5

表達關心和支持

在隔離期間，讓病者知道您和其他親友與同事的關心，對病情進展是很有幫助的。即使您不能陪伴在病者身

邊，親友的问候及鼓勵

說話，對每位住院和被隔離的病者都是極大的支持。



此外，您亦可儘量協助病者建立與外界的聯繫。當您與病者傾談時（無論透過電話、社交平台或即時通訊應用程式等），可以與他們閒聊一些外間發生的事，例如家人朋友當中的輕鬆趣事、正面消息或是談談近來的電影、電視節目等，甚至以照片、短片或語音短訊與病者分享生活點滴，幫助病者減少孤單感。

6

保持盼望

當您腦海掠過負面的思想時，您要時刻提醒自己保持盼望，相信這困境只是暫時性的。

正面思想能幫助您保持信心與希望。



7

需要時請醫護人員協助

有需要時，別害怕向醫護人員提出您的疑問或請求，讓他們了解您的需要，並解答您的問題，使您更有信心與病者一同面對這疾病。



病者出院之後……

1

接受病者的改變及限制

您要有心理準備，病者出院後，身體仍比較虛弱。對於離開了家人、朋友及工作崗位一段時間的病者來說，再次投入生活，並與身邊的人分享自己的經驗，或許會有適應上的困難。耐心地聆聽，以了解和接受的態度去陪伴他們面對的限制及困難。

2

讓病者發揮照顧自己的能力

在康復期間，病者最希望自己能盡快回復正常生活，可以自己照顧自己。家人不必過份緊張，使他們難以擺脫病人的身分。

讓病者處理他們可以應付的事情，了解他們的需要，並從旁給予適當的幫助，有助他們生活重回正軌。



3

作為溝通的橋樑

部份親友也許會覺得跟病者相處時不知可以說甚麼，並因找不到恰當的話題而感到尷尬，令他們不敢打電話或探望康復中的病者。同時，病者身體比較虛弱，亦不能與親友交談過久。您可以替病者保持與外界的聯繫。在病者的同意下，您可以主動聯絡這些

親友，讓他們知道病者的情況。主動跟病者分享家庭或生活中面對的事，這些都能幫助病者重返慣常的社交圈子。



4

協助病者參與社交活動

在情況許可下，您可以邀請親友與康復的病者一同外出，和他們結伴參與一些不會消耗大量體力的活動。這不但能讓病者感到被接納，更能幫助他們重新投入正常的生活。

出版：心靈綠洲 - 個人成長及危機處理中心
醫院管理局總部臨床心理服務

版權所有 不得翻印

