

785 Market Street, Suite 750  
San Francisco, CA 94103  
(800) 445-8106  
(415) 434-3388  
Fax: (415) 434-3508  
E-mail: [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)  
Web: [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

## **Fact Sheet**

### 事实表

# 老年痴呆症，护理和控制挫折

## **(Dementia, Caregiving & Controlling Frustration – Simplified Chinese)**

### 照护的压力

照顾老年痴呆症的病人或相关性痴呆会很困难，有时也会很铺天盖地。挫折是正常的和预期的照顾者的情绪反应。虽然表达一些刺激，可能是当照顾着的日常生活一部分，感到极度沮丧，可以为你或你照顾的人有不好和严重的后果。

挫折和压力，可以对你的身体健康造成负面影响，会使你对你所爱的人身体和言语攻击。如果你的情况引起极端沮丧或愤怒，你可想探索一些新的应对技术。

当你感到沮丧，分你能改变与你不能改变的事是很重要的。挫折往往是试图改变一个无法控制的情况。作为一个有痴呆症的人的照顾者，你面对许多无法控制的情况。正常的日常活动，穿衣，洗澡和饮食可能成为对你深深的无奈的来源。往往与老年痴呆症，如徘徊或反复提问，相关的行为可使照顾者感到沮丧，但老年痴呆症的患者是不可控的行为并不能简单地改变有痴呆症的人的行为。

在处理与不可控的情况，你会控制一件事：如何应对这情况。为应对无极端沮丧，你将需要：

- 学习认识到挫折的警告标志;
- 让自己平静下来;
- 修改你的想法,以减少你的压力;
- 学习果断的沟通;
- 学会寻求帮助。

## 挫折的警告标志

如果你能认识到挫折的警告标志,你可以干预和调整你的情绪之前。挫折常见的警告标志包括:

- 气短的呼吸
- 感到结在喉咙
- 胃绞痛
- 胸痛
- 强迫的饮食
- 过多的酒精
- 增加吸烟
- 缺乏的耐心
- 暴力欲望。

## 冷静下来的技术

当您意识到挫折的警告标志,您可以立即的做预防活动让您平静下来。这会让您看情况更加客观和选择如何控制你的反应。当你觉得自己感到沮丧,尝试慢慢地计数从一到十并采取几个深呼吸,做简短的散步,或去另一个房间和收集你的看法。离开房间比失去控制更好,如果你觉得当你离开房间时,有人会感到得罪,您可以告诉他,您需要去厕所。您也可以试试呼叫朋友,祈祷,沉思,

唱歌,听音乐或去洗澡。试不同的反应试验,以找出最好的方法为您和您照顾的人的好处。

经常练习放松技巧也可以帮您面对沮丧的情况。如果可能的话,尝试下面的放松运动,每天至少 10 分钟:

在一个安静的地方,舒服的坐着以缓慢,深呼吸和放松你的身体。同时继续采取缓慢,深呼吸,和您可想象一个安全和宁静的地方,重复一句平静的单词或词组。

## 修改您的想法

正如你抽出时间来收集你的看法,尽量使用某些方式减少挫折,重新考虑你的情况。您的想法方式往往会影响你的感觉。当然,挫折的感觉是从困难的情况出现。但是,如果你分析您的回应对沮丧的情况,您通常会发现一些适应不良或消极的思维形式,增加你的无奈,无法客观的分析这种情况,或无法寻找一种更好的方式来处理这些沮丧的情况。

下面是无益的思维模式,照顾者之间常见的六种主要类型。熟悉自己对无益的思维模式和适应性反应可以帮助控制您的沮丧感觉。

1. 过度概括:您发现一种不利的局面然后把这不利的局面乘以。例如,您准备带您的关怀的人去医生的委任,当

你发现汽车电池已经死亡。然后得出结论，“这总是发生，总是有出错”。

适应性反应：“这不会总是发生。我的车一般没事。有时，事情不按照我想要的方式发生，但有时会”。

2. 低估自己：您忽略了您的情况和自己的好性格。例如，您不让自己感觉良好关于您当照顾着，“我可以做得更好，更多的”或“任何人都可以做得好”。

适应性反应：“当照顾着是不容易。它需要勇气，力量和同情心。我并不总是完美的，但我做了很多，我总是努力的给帮忙”。

3. 过早下结论：你达到一个结论，而无需所有的事实。这可能发生以两种方式：

- 假设。我们认为别人对我们的消极的思想。例如，一个朋友不返回电话，我们假设他或她无视我们或不希望与我们交谈。

适应性反应：“我不知道她的思想。我就知道她没受到消息。

也许她在忙着或忘了。如果我想知道她想什么，我该去问她。”

- 算命：您预测未来的负面结果。例如，你不尝试成人日托，因为你假设您照顾的人会不喜欢

成人日托。你以为，“他不想要。没机会！”。

适应性反应：“我无法预测未来。我想他可不喜欢成人日托，除非我尝试，我不会明确的知道”。

4. “应该”的发言。您尝试使用报表激励自己，例如“我应该更经常给妈妈打电话”或“我不应该去看电影，妈妈可能需要我”。你“应该”做的与你想要做的实在冲突。你总是会感到内疚，抑郁或沮丧。

适应性反应：“我想去看电影。没关系，我可以从照顾休息一下和享受自己。我会请朋友或邻居来看妈妈”。

5. 标签：您确定自己或其他人用一个特征或行动。例如，你不洗衣服，并认为，“我很懒”。

适应性反应：“我不懒。有时候，我可不做得多，但是并不是因为我懒。我经常努力的做事。即使有时我也需要休息”。

6. 个性化：当您无法控制，负面的事情发生，您觉得全都是您的负责。例如，你可能会责怪自己当您照顾的人需要住院或安置设施。

适应性反应：“妈妈的病情已经发展到我不能自己照顾她。是因为她的病情发展，不是因为我的缺点要求她在一家养老院住”。

的六个例子，尽量找出无益的思想模式。在第三列中，用有益的看法面对您的消极的想法。请参阅下表为例子。

## “三重柱技术”：

无益的思维模式通常是根深蒂固的反应或一种习惯。修改您的消极的思想需要您学会认识这些思维，知道为什么是假的和学会怎么反对。

有用的适应性思维过程练习是“三栏的技术”。拿一张纸，画两条线分为3列在纸上。当你感到沮丧，给您自己“超时”，然后写你的消极想法在第一列。在第二列中，从上面提到

### 三栏技术的例子

#### 消极的想法

（照顾着过熟了晚宴）

“我不能做任何事情对吧！”

（照顾着与朋友在外面喝咖啡，而配偶在家中发生意外。）

“我很自私！如果我一直在家里，他就不会跌倒。”

（哥哥不带您们的爸爸去看医生。）

“我不应该相信他，下一次我会自己做。”

#### 思维模式

过度概括

标签；个性化

“应该”的发言；过早下结论

#### 适应思考

没有人是完美的。有时我做出错误，有时，我做的事情做的好。

我不自私。我做了很多事情为我的丈夫，但是，我也需要照顾自己。不管我一直在家里，他还会跌倒。

我不知道他为什么不来，但我需要他的帮助，所以我们必须找到办法分享照顾爸爸的负担。

## 果断地通讯

良好的沟通可以让你表达自己，同时帮助别人了解自己的极限和需求于减少挫折。自信的沟通与被动或攻击的沟通不同。当你被动地沟通，你可能会保持自己的需要和欲望在里面，以避免与他人发生冲突。虽然这可能在表面上似乎更容易，长期的结果会让别人觉得他们可以强迫您按照他们的方式。

当您积极地沟通，您会迫使您的需要和愿望转悼别人。虽然这可以让您表达自己的感情，积极地沟通会让别人防御和对您少合作。

当你果断地沟通，会来表达自己的需要和愿望同时尊重其他人的需要和愿望。自信的沟通让两方进行有尊严的讨论。

### 果断地沟通的关键：

- 尊重自己的感受，需求和欲望。
- 常设你的感情，无羞辱，不侮辱其他人。
- 使用“我”的语句，而不是“你”语句。例如，说，“我需要休息”或“我想和你谈以下”，而不是“你是一个负责任的人”或“你一次都没给我帮忙！”
- 不使用“应该”的语句。例如，说，“对我来说。保持承诺是很

重要”，而不是“你应该信守诺言。”

## 关键的一步：寻求帮助

你不能把所有照顾的事情自己责任。重要的是，你要求帮助并接受它。讨论您的需求与家人和朋友，他们可能愿意分担照顾的责任。如果你不解释你的情况并请求协助，其他人不知道是否需要帮助。记住，你有权寻求帮助和表达自己的需要。

*几时说“是”。*

当有人优惠帮你您，不要怕说“是”。如果别人问您是否需要帮忙，说“是”而不是说“可能”并等到您遇到困难。请记住，人们觉得自己有用和欣慰当他们能够帮助别人。

*几时说“不”。*

护理人员通常在多个方向被拉。除了照顾的需求，你可能会觉得不得不以满足您的直系及延伸家庭的需求，你的朋友和你的雇主。学习如何说“不”当您觉得压倒或需要休息。说“不”对额外的要求而不感到内疚，是您的权利。

*学习良好的沟通技巧关于照顾老年痴呆症的患者*

许多家庭感到沮丧与有痴呆症的人沟通。老年痴呆症的患者会一直重复一样的问题或认为您是别人。要记住，老年痴呆症的患者无法控制自己的疾病所引起的行为。他们并不需要加以纠正或经常不断地提醒他们的“现实”。您可以引开他们的注意或跟他们同意以减少您的沮丧。

了解老年痴呆症和良好的沟通技巧，对缓解您的困难是有效。例如，使用简单，直接的语句，并置于自己靠近与认知障碍的人在说话时。

尽量不要争论不重要的事情，如今天的日期是什么。让额外的时间来完成任务，穿衣等。记住，老年痴呆症的患者往往对我们的感情比我们的话有反应。寻找方法要保持冷静，可以帮你获得合作。请读 **FCA** 的概况：行为管理策略（痴呆症）为更多有用的战略。

## 防止挫折的自我保健

照顾会让自己感到劳累和压力很大。当你关心其他人，很容易忘了照顾自己。虽然找时间为照顾自己和满足您的需要会很难但是这是非常重要的，以防止挫折和倦怠。**FCA** 的概况：照顾您：对照顾者的自我保健提供更多的信息。

三个步骤，以更好地照顾自己：

### *找时间给自己*

你可能会觉得犯因为您想休息，社交和乐趣的时间。但是，每个人都值得定期的休息从持续的工作，包括照顾者。“休养生息”的供应商能给您需要的休息。喘息休息提供在成人日托，家庭护理，“友好访问者”的节目，朋友和邻居，或其它方法。重点是让自己从照顾休息。请参阅“资源”为寻找组织于帮助您休息从照顾。

### *照顾自己*

虽然照顾可能使您很难找到时间为自己，吃得好，锻炼身体，获得一个好的睡眠，并参加到自己的医疗需求还是很重要。当你不好好照顾自己，你很容易受到焦虑，抑郁，沮丧和身体的窘迫，这使您更难以继续提供护理。

### *寻求外部支持*

分享您的感受与其他人和您一样的情况或别的照顾者可以是一个伟大的方式来释放压力，并得到有益的建议。例如，辅导员，牧师，一个支持小组。您可能需要联系“资源”下的组织在这一事实表，或在“社区服务”部分在前面黄页下（**Yellow Pages**）的“辅导”或“高级服务”的服务，以帮您得到照顾者的支持。**FCA** 资料书上的社区照顾选项 也提供一些信息。



## 阅读权限

Burns, David D., M.D., (1980, 1999). *Feeling Good: The New Mood Therapy*, Revised and Updated Edition, Avon Books, New York, NY.

Gallagher-Thompson, D., Rose, J., Florsheim, M., Gantz, F., Jacome, P., Del Maestro, S., Peters, L., Arguello, D., Johnson, C., Moorehead, R.S., Polich, T.M., Chesney, M., Thompson, L.W., (1992).

*Controlling Your Frustration: A Class for Caregivers*. Palo Alto, CA: Department of Veterans Affairs Medical Center.

Parrish, Monique, L.C.S.W., Dr. PH., (2000). "Stress: What is it? What can be done about it?" *Stress Reduction Instruction Manual*, written for John Muir Mount Diablo Medical Center, Concord, CA.

## 参考资料

### 家庭看护者联盟

785 Market Street, Ste. 750

San Francisco, CA 94103

(415) 434-3388

(800) 445-8106

网站: [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

电子邮件: [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)

家庭看护者联盟 (FCA), 旨在提高对照顾者的生活质量, 通过教育, 服务, 研究和宣

传。FCA 的国家看护中心提供当前的社会, 公共政策和护理问题的信息, 并提供在护理人员公共和私人方案发展援助。

对于更大的旧金山湾区居民, FCA 提供照料对于直接家庭支援服务, 与阿尔茨海默氏症, 中风, ALS, 头部损伤, 帕金森氏症和其它危害成年人的健康状况。

家庭看护者联盟概况关于照顾者的指南了解老年痴呆症的行为。

[www.caregiver.org/caregiver/jsp/content\\_node.jsp?nodeid=391](http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=391)

家庭看护者联盟概况关于雇用首页帮助。

[www.caregiver.org/caregiver/jsp/content\\_node.jsp?nodeid=407](http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=407)

家庭看护者联盟概况: 照顾您, 对照顾者的自我保健提。

[www.caregiver.org/caregiver/jsp/content\\_node.jsp?nodeid=847](http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=847)

### 阿尔茨海默氏症协会

225 N. Michigan Ave., Ste. 1700

Chicago, IL 60601-7633

(800) 272-3900

[www.alz.org](http://www.alz.org)

### Eldercare Locator Administration on Aging

Phone: (800) 677-1116

<http://www.eldercare.gov>

Eldercare Locator 帮助老年人和他们的照顾者寻找当地服务，包括健康保险咨询，免费和低成本的法律服务和老龄（Area Agencies on Aging/AAAs）的接触区管理机构的信息。

**信念在行动（Faith in Action）**

打电话找义工照料援助。

(877) 324-8411 (toll-free)

[www.fiavolunteers.org](http://www.fiavolunteers.org)

**国家喘息的网络和资源中心**

**(National Respite Network and Resources Center/ARCH)**

打电话找本地的喘息提供商。

(800) 473-1727

[www.archrespice.org](http://www.archrespice.org)